Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№2 (582) 2019

www.aybolit.ru

КАК МОЖНО ОБХИТРИТЬ ПРОСТУДУ

стр. 3

Сладко в детстве — горько в молодости

стр. 12

Снимаем «вирусы» с души

стр. 7

В каком месяце лучше родиться

стр. 13

ДИЕТЫ СЕГОДНЯ ДУРНОЙ ТОН

стр. 16

Развод, по сути, та же свадьба

стр. 23

Ни шагу из дома без завтрака!

16+

4 607135 710079 19002

Работают мастера

Вторая операция по пересадке сердца

Ее провели в Челябинской областной больнице.

56-летней жительнице города Карталы заменили главную мышцу организма. Это был единственный выход сохранить ей жизнь. С рождения врачи говорили о слабом сердце. А тут ангина дала осложнение. Женщина начала задыхаться, с трудом ходила и спала сидя. Операция шла параллельно на двух столах. У одного бригада хирургов проводила эксплантацию органа, а около другого уже готовили пациентку и проводили трансплантацию. Около четырех часов бригада из кардиохирургов, сосудистых хирургов, анестезиологов, приглашенных специалистов Свердловской областной больницы №1 совершали ювелирные манипуляции. Технически во время операции нужно было соединить пять крупных сосудов: левое предсердие, нижнюю и верхнюю полые вены, легочный ствол. Врачи справились и стали ждать... Существует риск отторжения, самый опасный период — первая неделя. Через 5-7 дней после операции проводят биопсию. Только тогда становится понятно, прижилось ли сердце.

Для медиков Южного Урала очень важно научиться трансплантировать сердце. Ведь если почка может ждать реципиента до 24 часов, то сердце — всего 4. За это время пациенту из Челябинской области не добраться до столицы, даже если там его ждет донор. В активе челябинских хирургов более 120 пересадок почек, 6 — печени, 2 — сердца.

В БЕГЕ ТРУСЦОЙ ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ТРУСЦЫ НЕ СВАЛИЛИСЬ.

Знаете ли вы, что...

● Чтение книг убережет от депрессии. Депрессии подвержены люди, которые считают себя одинокими. Читая книги о чужом опыте и сопереживая, они перестают ощущать одиночество. И тогда настроение улучшается без лекарств. К такому выводу пришли итальянские психиатры.

● Ближайшее окружение влияет на здоровье человека. Если вас окружают тучные люди, то риск набрать лишний вес возрастает. Рядом со счастливыми людьми человек сам начинает улыбаться. А если кто-то рядом страдает депрессией, то есть шанс подхватить этот недуг. Ученые считают, что люди сильно влияют друг на друга.

● Пожилые люди, которые прощают других за нанесенные им обиды, реже страдают депрессией и тревожными состояниями. С возрастом многие переосмысливают свою жизнь, вспоминают и свои ошибки. Поэтому со временем все легче становится прощать.

Новости

ЕСТЬ ВАКЦИНА ПРОТИВ ТРОМБОВ

В Японии разработали вакцину, которая препятствует образованию тромбов — опасных сгустков крови в сосудах. Тромб может убить человека за секунды. Люди, склонные к тромбозам, постоянно принимают лекарства, разжижающие кровь. Когда они забывают выпить таблетку, риск сосудистой катастрофы резко возрастает. Новая вакцина надолго снижает повышенную вязкость крови. Надолго и без побочных реакций.

КОГДА ПИТЬ АСКОРБИНКУ?

Группа ученых установила, что витамин С не годится для профилактики гриппа и простуды. Даже если принимать его помногу, он вряд ли поможет не заболеть. Другое дело — если вы уже простудились. В этом случае уровень витамина С в клетках иммунной системы начинает быстро снижаться. И наступает самое время пополнить его запасы извне. Прием аптечного витамина С и продуктов, богатых аскорбинкой, помогает иммунитету быстрее изгнать инфекцию.

СОЗДАНЫ ВЕЧНЫЕ ИМПЛАНТЫ

Российские ученые создали уникальное покрытие для имплантатов, которые используются при переломах костей. Оно состоит из твердого углерода. Покрытый им имплантат может стоять внутри тела всю жизнь, не вызывая осложнений. Сейчас имплантаты производят из нержавеющей стали, титана и его сплавов. Металлы могут провоцировать разрушение кости. В итоге установленный имплантат отторгается.

■ ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ СУМЕЛА ВЫЗВАТЬ К СЕБЕ ЛЮБОВЬ, НЕНАВИСТЬ И ЗАВИСТЬ, ЖИВЕТ НЕ ЗРЯ...

Коко Шанель

■ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОМОЧЬ БЕДНЫМ — НЕ БЫТЬ ОДНИМ ИЗ НИХ!...

Актуально

Ни шагу из дома без завтрака!..

КАК СОГРЕТЬСЯ В ХОЛОД: ДЕСЯТЬ ХОРОШИХ СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

1 Ни шагу из дома, не поев овсянки или гречки! Еда — это энергия, и 75% идет на обогрев. Зимой можно съедать в день на 400 калорий больше.

2 Если продолжать питаться только овощами, можно заработать синдром хронической усталости. И если вы мерзнете, переходите на «жаркие» продукты: мясо, рыбу, орехи, картофель, сыр, тыкву, курагу, бананы, виноград. Еще помогают лук и хрен. Не забывайте о специях: имбирь, корица, карри, перец, тмин и чеснок согревают почти моментально.

3 Следите за градусом напитков. Алкоголь на холоде согреет ненадолго, а потом вы стремительно начнете мерзнуть. Кофе тоже не греет. Пейте теплый травяной чай с имбирем или лимонником, горячий шоколад (любимый напиток многих альпинистов).

4 Делайте массаж рук и ног. Чтобы оперативно согреться, массируйте конечности. Делайте массаж перед выходом на улицу и по возвращении в тепло. Есть хороший совет: вотрите каплю масла тимьяна или гвоздики в сгиб локтя — и сразу станет теплее.

5 Правильно дышите. Если чувствуете, что «еще пять минут и окончательно замерзну», используйте способ тибетских монахов: вдыхайте обеими ноздрями, а выдыхайте через одну, зажав вторую.

6 На крайний случай. Чтобы не замерзнуть на зимних прогулках, приклейте на плечи горчичный пластырь. Кровь быстро приливает к поверхности кожи и дает ощущение тепла. Разотрите ноги кремом с перцем или просто водкой.

7 Используйте новинки. Микроволновая грелка выглядит как мягкая игрушка. После двух минут в микроволновке она часами хранит тепло и делится им с владельцем. Термопакет — вариант для дальних прогулок. Положите его в куртку, он создаст дополнительное тепло.

8 Старайтесь не нервничать. Стресс действует на организм так же, как мороз. При сильном эмоциональном потрясении кровь отливает от конечностей и спешит к мозгу, чтобы человек мог принять верное решение. Когда холод и стресс встречаются, шанс замерзнуть возрастает! Научитесь расслабляться. Подойдет такое упражнение: на короткое время напрягите все мышцы, а затем резко расслабьте их.

9 Если предстоит долго стоять на улице, положите в обувь бумажные стельки. Ногам станет теплее.

10 Отличный утеплитель — термобелье. Сохраняет тепло и не пропускает влагу.

С. Н. Петков, терапевт, врач высшей категории

■ ЗИМОЙ ДЕРЖИТЕ В ТЕПЛЕ РУКИ, НОГИ И ГОЛОВУ.

■ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ МЕЛКИЕ СОСУДЫ ТРАВМИРУЮТСЯ И БОЛЬШЕ НЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ.

Намотай на ус

Хоттабыч

Такой случай

ИСТОРИЯ ЭТА СЛУЧИЛАСЬ АККУРАТ ПОД НОВЫЙ ГОД.

Семидесятилетний житель одного из сел Тамбовщины Сергей Петрович очень гордился своей бородой. И не мудрено: мужчина отращивал ее целых десять лет! Жители села называли Сергея Петровича стариком Хоттабычем. Однако его супруга постоянно жаловалась, что муж уделяет своей бороде больше внимания, чем ей. Чтобы исправить ситуацию, она придумала коварный план. Купила в магазине крем-депилятор и преподнесла тюбик своему благоверному как новогодний подарок. «Это шампунь специально для пышных бород», — сказала она. Объяснила, что держать «шампунь» надо не меньше 15 минут — чтобы борода была гуще. Инструкцию, разумеется, выбросила в мусорное ведро.

Жгло огнем, но мужчина терпел. Через указанное время Хоттабыч смыл депилятор и ужаснулся — вся красота оказалась на полотенце! Ах ты, коварная!.. Ночью, пока супруга спала, Хоттабыч подстриг ее, как сумел... А утром сельчан разбудило не петушиное «кукареку», а вопли двух супругов, гонявшихся друг за другом и пытавшихся намять друг другу бока.

Обхитрим простуду

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В СЕЗОН ПРОСТУД И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОБЫСТРЕЕ ВЫЗДОРОВЕТЬ.

Вокруг много простуженных людей

Холодная погода и контакты с людьми в общественных местах увеличивают риск простуды. Немаловажную роль в том, заболеете вы или нет, играет состояние слизистой оболочки носа. В норме при встрече с вирусами и бактериями активизируется иммунная система. Клетки-защитники быстро убивают чужаков, и болезнь отступает, даже не начавшись. Однако механизмы защиты дают сбои, если слизистая носа пересушена из-за излишней сухости воздуха. **Как быть?** Постарайтесь в период эпидемий, вирусных инфекций без особой необходимости не посещать общественные места. Одевайтесь по погоде. Регулярно проветривайте квартиру, но избегайте сквозняков. Старайтесь увлажнять воздух в комнате, где спите и работаете. Чаще мойте руки, полость носа промывайте аэрозолями на основе морской воды.

Помощь бронхам окажут ингаляции и растирания камфорным и пихтовым маслом. Согревающие кремы типа «звездочки» наносят на стопы и спину.

Чувствуете, что заболеваете

Появились насморк и небольшая боль в горле. В сезон простуд причиной насморка чаще являются вирусы. Насморк принято делить на три стадии. Первая продолжается от нескольких часов до двух суток. Беспокоят жжение, зуд, сухость в носу. Часто эти ощущения распространяются на горло и гортань, появляются першение и небольшая боль в горле. Температура может оставаться в норме, а может повышаться. При обычной простуде температура редко растет до высоких цифр и чаще всего не превышает 38,5°С.

При второй стадии насморка все труднее становится дышать носом. Человек не может уснуть, пока нос не задышит. При третьей стадии отделяемое густеет и постепенно исчезает. Обычно выздоровление наступает через 7-8 дней после появления первых признаков острого насморка. **Как быть?** На первой стадии простуды помогут горячие ножные ванны с горчицей. Но их можно делать только при нормальной температуре тела. После ванны желательно выпить горячего чая с малиной или имбирем, хорошо укутаться, лечь в постель и пропотеть. Если под рукой есть противовирусные препараты, их также стоит начать принимать при самых первых симптомах простуды. Когда беспокоит сильный насморк, в нос надо капать сосудосуживающие капли. Их нужно обязательно использовать, если нос сильно заложен и трудно дышать. Отказ от капель в таких случаях может обернуться развитием осложнений — гайморита или отита. Но срок использования капель не должен превышать 3-5 дней. Также продолжайте принимать противовирусные препараты, используйте народные противопростудные средства. Если состояние ухудшается, обратитесь к врачу.

Простуда затянулась, беспокоит кашель…

Если возбудители простуды попали в дыхательные пути, чтобы избавиться от них и очистить органы дыхания, организм защищается благодаря кашлю. Он бывает сухой и влажный. Сухой кашель: выделений и мокроты нет. Во время кашля больной чувствует неприятные ощущения в груди. Незначительный сухой кашель иногда называют покашливанием. Но бывают и более тяжелые случаи: сухой простудный кашель становится приступообразным. Влажный кашель: с обильной мокротой организм выводит болезнетворные микроорганизмы. Обычно влажный кашель свидетельствует о том, что пациент идет на поправку. Но если мокроты выделяется еще больше, она становится желто-зеленой, ухудшается общее состояние, растет температура, надо обращаться к врачу. **Как быть?** Чтобы кашель не затягивался, старайтесь находиться в теплом помещении с достаточной влажностью. Противокашлевые препараты необходимы только при остром сухом и очень мучительном кашле. Как правило, такие средства нужны не всем. Потребность в них возникает лишь в первые два-три дня после простуды, а также при коклюше. Средства, разжижающие мокроту и облегчающие ее отхаркивание, принимают при влажном кашле. Они помогают быстрее выздороветь, восстанавливая бронхи изнутри.

Ф. М. Семыкина, терапевт, врач высшей категории

Я мучилась от натоптышей, особенно летом

Помогло простое народное средство. Нужно взять 1 л огуречного рассола, добавить в него 1 ст. ложку крупной соли без горки. Рассол подогреть и парить в нем ноги. Натоптыши размягчаются и исчезают примерно через три дня. Один состав можно использовать много раз. Он хорошо хранится в холодильнике.

О. В. Морина, Ижевск

Насморк бабушка прогоняла дымом

В селе, где мы росли в тяжелое военное время, настоящие лекарства были редкостью. И лечила нас, детей, бабушка народными средствами. Простуду, насморк прогоняла дымом. Выщипывала вату из старого дедова ватника, накручивала на палочку, поджигала и давала подышать густым дымом. Или выкладывала на горячую сковороду 6 ржаный сухарей. Мы сидели вокруг нее и вдыхали дымок от подгорающих сухариков. После 2-3 процедур насморк проходил. А заодно и кашель.

Л. С. Груздева, Семенов

Чай с кардамоном для здоровья сосудов

Кардамон помогает справиться с излишками холестерина в крови и предотвращает атеросклероз. Еще он снимает спазмы желудка и кишечника. А аромат кардамона успокаивает нервы. Когда приходишь после работы домой и выпиваешь чашку кардамонового чая, напряжение проходит. Готовлю чай так: в кастрюльке довожу до кипения 1,5 л воды. Всыпаю 3 чайн. ложки черного чая, семечки из трех бутончиков кардамона и стакан молока (можно без него). Сразу снимаю с огня, накрываю крышкой и настаиваю 5-10 минут. Этого напитка мне хватает на весь день. Иногда подслащиваю медом.

И. Н. Драгунская, Мурманск

■ ПЯТЬ МИНУТ ЖИВУТ ВИРУСЫ ГРИППА НА РУКАХ ЧЕЛОВЕКА, 28 ЧАСОВ — НА МЕТАЛЛЕ И ПЛАСТМАССЕ, 10 СУТОК — НА СТЕКЛЕ.

■ НА 2-3 М РАЗЛЕТАЮТСЯ ПРИ КАШЛЕ, ЧИХАНИИ И РАЗГОВОРЕ ЧАСТИЦЫ СЛЮНЫ, СЛИЗИ, МОКРОТЫ С ВИРУСАМИ ГРИППА ИЗ НОСОГЛОТКИ БОЛЬНОГО.

Тёща мне всю плешь проела: «Купи тренажёр...»

Спрашиваю, не присмотрела ли какой?

— Купила я уже велотренажер, — вздохнула теща. — Поставила в зале. Тренируюсь. Слышу собственное сопение. Не вдохновляет... Перетащила его в прихожую. Поставила напротив зеркала. Тренируюсь. На свое отражение посмотрела — жалкое зрелище: вся красная от натуги. Не вдохновляет... Придумала! Поставила его в прихожей так, чтобы был виден телевизор в комнате. Опять не вдохновляет... Смотрю телевизор — забываю, зачем села на велотренажер. Через полчаса понимаю, что сидеть неудобно. Удивляюсь, а чего это я тут делаю, когда есть удобный диван. Перехожу туда. Короче, никакого спорта. Вам велотренажер не нужен?

Максим Е., Пермский край

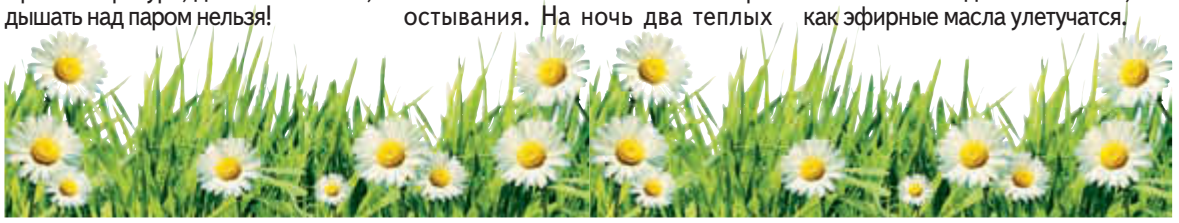
О ромашке

Цветки ромашки аптечной хорошо помогают при простуде, гриппе и даже при их осложнениях, так как содержат эфирные масла. К тому же она на 70% уменьшает боль. И еще ромашка — противовоспалительное и противомикробное растение.

■ От сильного кашля можно избавиться за три дня. Отварите 5-6 небольших картофелин в мундире. Воду не сливайте, а бросьте туда по щепотке трав ромашки, шалфея, липы, календулы, листьев эвкалипта (или хотя бы только ромашки). Горячую картошку разомните, все размешайте, добавьте 1 чайн. ложку соды. Накройтесь с головой полотенцем и дышите над кастрюлей паром около 10 минут. После ингаляции 10-20 минут посидите укрытым. Делайте такие процедуры три дня. При температуре, даже невысокой, дышать над паром нельзя!

■ Чтобы справиться с отитом, из широкого, сложенного в два слоя бинта размером с ладонь сшейте четыре мешочка и заполните их аптечной ромашкой. Два мешочка положите на горячую сухую сковороду, разогретую на плите, и теплыми приложите к ушам. За это время нагреются два других мешочка. Меняйте их по мере остывания. На ночь два теплых мешочка оставьте на ушах, закрепив легкой шапочкой или платком. Такие компрессы избавят от боли.

P. S. Горячие мешочки с ромашкой помогают не только при отитах, но и при ангинах, ушибах, артритах. Но если ромашку подогревать больше двух раз, можно рассчитывать только на действие тепла, так как эфирные масла улетучатся.



Где живут самые здоровые люди

Ученые давно ищут средство, замедляющее старение человеческого организма. И вот недавно в боливийских дождевых лесах нашли людей, которые не болеют ни в молодости, ни в старости.

Всю свою жизнь они проводят в движении: охотятся, ловят рыбу, занимаются земледелием, собирают фрукты и орехи. В диете много углеводов и очень мало протеина и жира. Большинство индейцев в возрасте старше 75 лет имеют идеальную сердечно-сосудистую систему. Они не страдают от гипертонии, высокого холестерина и повышенного содержания сахара. Внутренние органы индейцев — как молодых, так и пожилых, — в полном порядке. Им незнакомо ожирение. Они очень подвижны и всегда в прекрасном настроении. Здесь не курят, единственный слабоалкогольный напиток, который они потребляют, — пиво, сваренное из маниока. Причем пьют его индейцы только по праздникам, всей деревней, где живут 13 тысяч человек. Эти люди живут в труднодоступной местности, они изолированы от остального населения Боливии. Свое богатырское здоровье приписывают божествам.

Пригодится

ЧТОБЫ зубы были крепкими, заваривают как чай зеленую засушенную скорлупу грецкого ореха (1 чайн. ложка измельченной скорлупы на 1 стакан кипятка) и полощут рот после чистки зубов.

ЧТОБЫ хорошо высморкаться, вдохните порошок из взятых в равных частях молотой корицы, черного перца, кардамона и кумина.

ОТ ангины и тонзиллита пейте по 5-6 стаканов настоя чайного гриба в день. Этим же настоем полощите горло. Для этого подогрейте настой в эмалированной посуде и полощите горло каждый час.

Цифры и факты

■ РОГОВИЦЫ ГЛАЗ ЧЕЛОВЕКА И АКУЛЫ СХОЖИ ПО СТРОЕНИЮ. ХИРУРГИ ПРИМЕНЯЮТ РОГОВИЦЫ АКУЛЫ ПРИ ОПЕРАЦИЯХ В КАЧЕСТВЕ ЗАМЕНИТЕЛЯ.

■ КАЖДЫЙ РАЗ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗА ХРУСТАЛИК МЕНЯЕТ ФОКУС. ЕЖЕСЕКУНДНО ХРУСТАЛИК ФОКУСИРУЕТСЯ НА 50 ПРЕДМЕТАХ.

■ ПРИ ВЗГЛЯДЕ НА ЧЕЛОВЕКА, К КОТОРОМУ ИСПЫТЫВАЕТСЯ ЧУВСТВО ВЛЮБЛЕННОСТИ, ЗРАЧКИ РАСШИРЯЮТСЯ НА 45%.

Инсульт на фоне криза...

Мне 54 года. Давно страдаю гипертонической болезнью. Давление без лечения стабильно держится 200 / 120 мм рт. ст. Когда принимаю лекарство, в пределах 170 / 110 мм рт. ст. При таком давлении произошел ишемический преходящий инсульт. После него давление стало нестабильным. Может резко снизиться до 70 / 40 мм рт. ст., потом резко подняться. Почему после инсульта такое происходит?

Е. Н. Суркова, Н. Новгород

Гипертония требует дисциплины

К сожалению, только после инсульта люди начинают серьезно относиться к гипертонической болезни. Регулярно принимать лекарства, следить за весом и уровнем холестерина в крови, бросают курить, недосаливают пищу, больше двигаются... Как никакая другая болезнь (разве что еще сахарный диабет), гипертония требует дисциплинированности, ответственного выполнения врачебных назначений. К сожалению, наличие тонометра в доме — прибора для измерения давления — оказывается палкой о двух концах. Вместо того чтобы регулярно принимать лекарства, назначенные врачом (именно так можно не допустить подъема давления), гипертоник без конца измеряет давление и начинает заниматься самолечением: приму — не приму.

Правильно измеряйте давление

Само измерение при этом часто оказывается ошибочным — полуавтоматы и автоматы очень чувствительны и нередко подвирают. То есть важно уметь правильно измерить давление. Часто, измерив давление и увидев, что оно невысокое или вообще низкое, больной пропускает прием лекарства и принимает его только тогда, когда давление опять подскочило. Это неправильно. Так не лечатся. Даже если лекарство дорогое, на нем нельзя экономить. Хотите жить — принимайте препарат регулярно и в той дозе, которую прописал доктор.

... А оно все равно высокое?

Если вы постоянно и регулярно принимали лекарство от давления, а оно держалось на уровне 170/100 мм рт. ст., это может означать, что у вас вторичная гипертония, имеется какое-то невыявленное заболевание. В этом случае надо обнаружить его и принимать не только лекарства от гипертонии, но и от другого недуга. Вторая причина высокого давления — лекарства для снижения давления подобраны неправильно или в неправильной дозе. Частая ошибка — неприменение мочегонных, особенно при высоком диастолическом (вторая цифра) давлении. Такая гипертония во многом связана с задержкой жидкости в стенках сосудов, особенно при ограничении соли в организме (недосоле). В таком случае другие лекарства от давления, даже сильные, при задержке жидкости малоэффективны.

Люди боятся низкого давления, не принимают лекарств регулярно, а заканчивается это инсультами на фоне кризов.

Какой вес — такое и давление

Это другая важная закономерность: какой вес — такое и давление. Лечение плохо протекает при избыточной массе тела. Если не похудеть, снова можно попасть в больницу с гипертоническим кризом или инсультом. Да-да! Люди боятся низкого давления, не принимают лекарств регулярно, а заканчивается это инсультами на фоне кризов. Вот чего на самом деле нужно бояться. Вам повезло, что инсульт был преходящий. Повторный инсульт, к сожалению, преходящим бывает редко. Кстати, снижение давления на фоне приема лекарств говорит о хорошем лечении. Значит, лекарство действует, и его нужно принимать.

Не бойтесь падения давления

От средних терапевтических доз препаратов этого не случится. Не нужно его постоянно измерять и принимать лекарства в зависимости от показателей. Поймите: резкие колебания давления возникают из-за того, что лекарство то принимается, то нет. При гипертонии главное — принимать лекарства постоянно и регулярно.

Резко хорошие препараты не действуют

Современные препараты удобны, их надо принимать один, максимум два раза по таблетке в день. Резко лекарства не действуют, потому что они — препараты-депо: выделяются в кровь постепенно и продолжительно, чтобы концентрация вещества оставалась постоянной в течение 12-24 часов. Это предупреждает подъем давления. Смысл действия лекарства — профилактика. Они не сбивают давление, а не допускают его подъема, выключая механизм, приводящий к его повышению. Но опять же, они помогают лишь при постоянном приеме и постоянном присутствии лекарства в крови. Не примете лекарство — давление повысится.

Без врача не обойтись

Чтобы подобрать правильное лечение гипертонии, придется несколько раз встретиться с врачом. Это нормально. Суточное мониторирование артериального давления поможет прояснить ситуацию. Специальный прибор, который измеряет давление в течение суток, крепится на теле и регистрирует давление автоматически. Потом врач оценивает результаты, сопоставляет их с принятыми в этот день лекарствами и при необходимости вносит коррективы в лечение.

Н. В. Резник, специалист по сосудам, кандидат медицинских наук

Чудо-микстура от кашля из полыни

Волшебный рецепт, и результат всего за пару дней! Чтобы утром лекарство было готово, делайте его с вечера. Залейте 2 полные столовые ложки травы полыни горькой 1 стаканом водки в пол-литровой банке. Поставьте на водяную баню на 20 минут. Затем огонь выключите и оставьте лекарство остывать вместе с водяной баней до утра. Утром процедите, траву отожмите, добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте по такой схеме: в 6-7 часов утра — 2 ст. ложки, в 12-13 часов — 1 ст. ложку, в 18-19 часов — 1 ст. ложку, в 23-24 часа — 2 ст. ложки. В каждый прием лекарство заедайте фруктами. Достаточно 1-2 дней, чтобы избавиться от бронхита навсегда. А сильный кашель исчезает за один день.

И. В. Ромашова, Архангельск

Пожуём листочек

ЛИСТОЧКИ КАМНЕЛОМКИ КИСЛЫЕ НА ВКУС, ПРИЯТНЫЕ. ИХ ПОЛЕЗНО ЖЕВАТЬ ТЕМ, КТО СТРАДАЕТ ГИПЕРТОНИЕЙ.

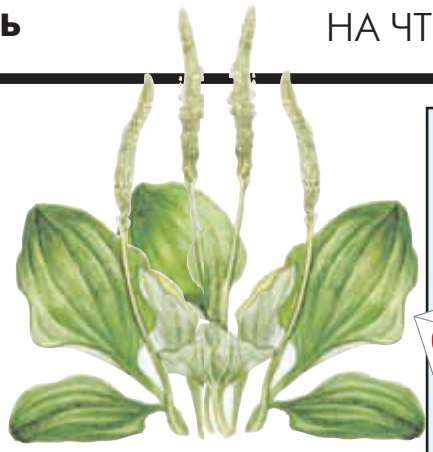
Надо съедать, тщательно разжевывая, по 2 листочка утром и вечером в течение полугода. Долго? Но улучшение самочувствия можно заметить уже через 2 недели.

■ Кормящим мамам для увеличения количества молока может помочь один листочек камнеломки. Его надо съедать ежедневно и так же тщательно разжевывать.

■ Измельченными листьями камнеломки на 1/3 наполняют 250-граммовую емкость из темного стекла. Заливают водкой до краев и плотно закрывают крышкой или пробкой. Настаивают в холодильнике или погребе 3 недели, затем процеживают. Хранить настойку можно не больше года. Ее можно пить для снижения давления по 1 ст. ложке 2 раза в день, запивая яблочным или лимонным соком, разведенным водой в соотношении 1:3. Через месяц приема сделайте 2-недельный перерыв. Помогает настойка при ангине и фарингите.

■ Бальзам из листочков камнеломки поможет справиться с гипертонией язвой. Правда, готовить его сложно. Сначала надо приготовить свежий сок камнеломки. Для этого 100 г листьев настаивают в воде 2 часа, обсушивают, пропускают через мясорубку и отжимают сок. К 50 мл этого сока добавляют 5 г мумие и лимонный сок из половинки лимона (для лечения язв бальзам готовится без него), 50 г меда и 100 мл кагора. Все тщательно перемешивают и настаивают в холодильнике 2 недели. Использовать этот бальзам надо в течение 3-х месяцев, потом он теряет свои свойства. При гипертонии его пьют по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды в течение месяца. Через 2 недели перерыва курс лечения повторяют. При лечении язвы принимают по 1 ст. ложке бальзама (напоминаем: без лимонного сока) 2 раза в день между приемами пищи. Через 3 недели лечения делают перерыв на 2 недели, затем курс повторяют.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ НАДО УТРОМ И ВЕЧЕРОМ РАЗЖЕВЫВАТЬ ПО 2 ЛИСТОЧКА КАМНЕЛОМКИ.



ОТ ФУРУНКУЛОВ ЗАЛЕЙТЕ 10 СТ. ЛОЖЕК СЕМЯН ПОДОРОЖНИКА 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, УКРОЙТЕ И НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ. ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ, КОМПРЕССЫ И УМЫВАЙТЕСЬ НАСТОЕМ.

«Зелёный» день для здоровья почек

Есть простой народный рецепт очищения почек. Пишу для тех, кто вынужден принимать много лекарств. В течение суток надо есть без ограничения только свежую зелень — петрушку, укроп, сельдерей, базилик, кинзу. И больше ничего! А зелени как можно больше. Прием без хлеба и соли. И запивать смесью свежевыжатых овощных соков: из кабачков, огурцов, тыквы, свеклы, моркови, капусты, можно с добавлением для вкуса яблочного сока. Утром в этот «зеленый» день натощак выпивают стакан воды. В течение дня, кроме соков, тоже пьют побольше чистой воды, желательно каждый час по стакану. Такой режим надо выдержать 21-22 часа. В 2-3 часа ночи выпивают еще стакан воды, а утром следующего дня натощак еще 1 стакан. Следующие два дня нужно соблюдать щадящую диету. Вот и весь метод. Такую зеленую чистку советуют проводить 2-3 раза в год. Это убережет от воспалительных заболеваний мочевыводящей системы.

И. В. Локтионова, Самарская обл.

Однажды застудилась, думала — не выкарабкаюсь

Однажды застудилась, и у меня так прихватило почки, что думала, не выкарабкаюсь. Помогло такое средство: смешала по 1 чайн. ложке корней аира, любистка, ромашки и спорыша. Смесь залила 1 л кипятка, настаивала до охлаждения. Пила по 1/3 стакана настоя, а через час съедала 1/2 стакана сметаны. Так за 4 дня я себя вылечила без лекарств.

И. В. Карпова, Краснодарский край

Пригодится

ЕСЛИ каждый вечер за 2 часа до сна принимать ванну с насыщенным настоем апельсиновых корок, можно навсегда забыть о бессоннице.

СНЯТЬ отек после ушиба или травмы поможет присыпка из 2 частей куркумы и 1 части соли. Нанесите ее на больное место и прибинтуйте.

РАСТЯНУЛИ мышцы? Добавьте в ванну с горячей водой по 1/2 стакана молотого имбиря и соды. Полежите в ней 15 минут. Или сделайте компресс на больное место.

РАСТВОРИТЕ в стакане кефира 2 чайн. ложки меда и выпейте перед сном. Поможет избавиться от ночных судорог.

ЗУБНАЯ боль стихнет, если в ухо со стороны больного зуба вложить корешок подорожника и подержать там полчаса.

КРОВОТОЧАТ десны? Смешайте 1 ст. ложку 10%-ного спиртового экстракта прополиса с 2 ст. ложками оливкового масла. Смазывайте смесью воспаленные десны.

Откровение — *Из почты «Айболита»*

Не баловство...

Я жила обычной нормальной жизнью, пока не начались проблемы с наркотиками. Это и привело к заражению ВИЧ-инфекцией.

Употреблять наркотики начала в юности, чтобы «расслабиться» в выходные. Потом было девять лет затишья. За это время успела выйти замуж и родить двоих детей. И все возобновилось. Растянулось мое «баловство» на три года. Употребляла героин и опиаты в любом виде. Алкоголем не увлекалась — противно, невкусно.

К счастью, дети здоровы. Брак мой распался два года назад. Муж не выдержал жизни с больным человеком. Это и правда тяжело, ведь психика больного отличается от психики здорового. Понять его могу, пытаюсь простить.

До болезни работала женским парикмахером. Работу свою любила: десять лет отстояла у кресла, пока позволяло здоровье. Когда пришлось бросить работу, так переживала, что, если бы не нашла нового дела, наверное, сорвалась бы в очередной раз и сошла с ума. Но я стала рисовать... Что было на моей первой картине? У мужа были альбомы с фотографиями живой природы. Я перелистывала их, разглядывала картинки, пока не нашла свое. Это был пустынный пейзаж. Так появилась первая картина — засохшее дерево за окном. Потом стала рисовать дома. Даже не знаю, как объяснить это с точки зрения психологии.

А потом стало рождаться что-то совсем невероятное: чаши, бабочки... Образы приходят сами. Завораживает цветовое сочетание, игра цвета. Думаю, мне помогла профессия парикмахера. Там я красила женщинам волосы, а для картин тоже надо подбирать цвет. На моих рисунках много кошек. Я тоже как та кошка, которая гуляет сама по себе. Независимая, свободолюбивая, не прислушиваюсь ни к чьему мнению, поэтому и жизнь у меня такая. Всегда жила, как хотела, — совершала глупости и ошибки. Итог этой «кошачьей» свободы налицо: я ВИЧ-инфицирована уже около 10 лет.

Я умирала, но отказывалась лечиться. Сейчас могу сказать, что это было большой ошибкой. Но я уперлась. Решила: проживу столько, сколько мне дано, без лекарств. Теперь, когда общаюсь с людьми, подобными мне, прежней, советую не затягивать с лечением. Очень прошу всех, кто живет с ВИЧ, не бояться обращаться к врачам.

... Семь последних лет живу без наркотиков. Бог дал мне еще один шанс. Я хорошо восстановилась, но понятие этого «хорошо» очень далеко от состояния здорового человека. Если бы начала лечиться раньше, возможно, могла бы еще работать. Я принимаю АРВ-терапию — это химия, которая убивает организм. Ее нужно делать вовремя. Я — наглядный пример того, как человек сам себе сократил жизнь.

Без подписи, Воронежская обл.

■ ГОРАЗДО ПРИЯТНЕЕ УСЛЫШАТЬ В СВОЙ АДРЕС ФРАЗУ «НУ ТЫ И ФРУКТ!», ЧЕМ «НУ ТЫ И ОВОЩ...».

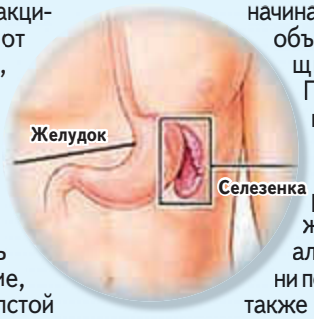
■ ПОКА НАУЧИШЬСЯ ДЕРЖАТЬ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ, ОНИ УЖЕ ВЫПАДУТ...

Ликбез для пациентов

О селезёнке: зачем нужен этот орган

Селезенка располагается под ребрами с левой стороны брюшной полости. Ученые-медики уверены, что селезенка неслучайно составляет пару печени. Поэтому после удаления селезенки в результате ее разрыва функции этого органа часто берет на себя именно печень.

При разрыве селезенки необходимо как можно быстрее оказать потерпевшему первую медицинскую помощь. Селезенка отвечает за ряд важных функций. Этот орган является хранилищем красных кровяных телец, участвует в иммунных защитных реакциях, фильтрует кровь от токсинов и шлаков, уничтожает вредную микрофлору в крови. Анатомически селезенка представляет собой резервуарную полость с железистой тканью. Это очень хрупкое образование, снаружи покрыто толстой мышечной капсулой, состоящей из нескольких слоев. Капсула здоровой селезенки может выдерживать большие перегрузки и сильные удары, в том числе при падении человека с высоты. При измененном же состоянии селезенка увеличивается в размерах, ее капсула истончается и становится такой тонкой, что даже при малейшем ударе разрывается. И за короткое время в брюшную полость изливается огромный объем крови.



Сквозь селезенку проходят крупные магистральные кровеносные сосуды. Когда они травмируются, объем кровопотери исчисляется литрами в минуту. Поэтому основная причина смерти таких страдальцев — потеря крови, геморрагический шок, при котором сердце перестает работать.

Повреждение капсулы селезенки не всегда происходит из-за травмы. Провоцируют это острые вирусные и бактериальные инфекции, которые увеличивают объем селезенки, физические нагрузки при воспаленной селезенке, резкое увеличение объема крови во время беременности. Стремительные роды за счет напряжения мышц брюшины тоже могут спровоцировать разрыв капсулы.

При хронических воспалительных процессах в любом органе происходит увеличение нагрузки на селезенку. Постепенно она начинает увеличиваться в объеме, истончая защитную капсулу. Провоцируют этот процесс туберкулез, мононуклеоз, пиелонефрит, цирроз, гепатит В и С, жировой гепатоз и алкогольные болезни печени. В зоне риска также находятся люди с онкологическими заболеваниями и носители различных вирусов.

Первые признаки разрыва селезенки человек ощущает в виде небольшого толчка в левой верхней части живота. А потом появляется режущая боль. Если рвутся внутренние слои капсулы, а сама она остается целой, в этом случае разрыв селезенки можно и не заметить. Но если появились слабость, тошнота и рвота, нарастающая боль в животе разлитого характера, вспышки света, потемнело в глазах, появились яркие круги перед глазами, закружилась голова, требуется срочная медицинская помощь. Счет в этом случае идет на минуты. Шанс на выживание зависит от скорости оказания хирургической помощи.

Х. М. Лайпанов, хирург, врач высшей категории

P. S. Нормальный размер селезенки у взрослых: длина — от 8 до 15 см, ширина — от 6 до 9 см, толщина — от 4 до 6 см, вес — 140-200 граммов. Увеличившись, этот орган может весить даже 500 граммов. Сдавливая соседние органы, он провоцирует появление боли. Так как селезенка расположена рядом с желудком, то одним из симптомов ее аномально большого размера является чувство тяжести в желудке после еды. Оно появляется, даже если съедено очень мало. Иногда человек жалуется на боли в животе или сзади с левой стороны. Это, скорее всего, означает, что разрушается какая-то часть селезенки из-за недостаточного поступления в нее крови.

Намотай на ус

ЛЮБОЙ кашель усмиряет сельдерей. Залейте 1 стаканом кипятка 1 чайн. ложку семян растения, держите 30 минут на кипящей водяной бане. Процедите и принимайте каждый час по 2 ст. ложки.

ДЛЯ нормализации давления при гипертонии 2 ст. ложки ягод черной смородины залейте 1 стаканом кипятка. Кипятите 10 минут на маленьком огне, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

САХАРНЫЙ диабет не будет прогрессировать, если смешать по стакану ягод алычи и сушеных яблок. Залить смесь 1 л кипятка, кипятить 30 минут, настоять 2 часа и пить по 1/2 стакана отвара 3 раза в день.

Пригодится

■ БЕСПОКОЯТ БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ? ОТВАРИТЕ ШЛИФОВАННЫЙ РИС, НЕ ПРОМЫВАЯ ЕГО, ПРОЦЕДИТЕ КРАХМАЛИСТУЮ ЖИДКОСТЬ. ОСТУДИТЕ ЕЕ И ПЕЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ ОТ ДИАРЕИ. ПРОМОЙТЕ 1 СТАКАН РИСА, ЗАЛЕЙТЕ 7 СТАКАНАМИ ВОДЫ И ВАРИТЕ 30 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ОТВАР ПО 1/3 СТАКАНА КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.

Рецепт достался от тётушки в наследство

АйБОЛИТ

Она долго работала на Севере и, чтобы сохранить здоровье в экстремальных условиях, регулярно употребляла такой состав. Головку чеснока очищала и измельчала. В стакан нерафинированного растительного масла добавляла чесночную кашицу, хорошенько перемешивала и настаивала ровно 27 часов. Принимала это масло по 1 чайн. ложке с 1 чайн. ложкой сока лимона: смешивала их и выпивала за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения чесночным маслом — 2 месяца. По желанию через месяц перерыва курс можно повторить. Тетушка после труднейших северных экспедиций была здоровой, свежей, не жаловалась на сердце до глубокой старости. А прожила на свете 90 лет. И мне ее рецепт очень помогает: чувствую себя бодро, сосуды в порядке. Хотя возраст уже солидный — за 70.

М. Н. Сумарокова, Архангельская обл.

Бегать... ...или не бегать?

Вес за 100 перевалил...

Мой вес уже перевалил за 100 кг, а точнее, при росте 176 см вешу 111 кг. Хочу сбросить лишние килограммы, пока не появились проблемы со здоровьем. Пробовал сидеть на диетах — худел, но потом вес возвращался. Теперь решил заняться бегом. Но не опасно ли бегать при таком весе?

Игорь, Оренбургская обл.

Полным людям тоже можно заниматься бегом. Сами по себе лишние килограммы не являются противопоказанием. Но дело в том, что больше 100 кг весят люди, которые ведут малоподвижный образ жизни. А при беге увеличивается нагрузка на сердце, сосуды, суставы, мышцы. Если сразу начать бежать, появятся боли в ногах, одышка... Поэтому начинать нужно с ходьбы и на бег переходить постепенно. При этом важно соблюдать несколько правил:

* первое время надо бегать только по мягкому грунту — по дорожкам стадиона, аллеям парка;
* чередуйте бег с ходьбой как можно дольше;
* во время бега отрывайте стопы от земли на минимальную высоту. Это уменьшит силу удара во время приземления;
* ногу ставьте на всю стопу сверху вниз — так, как ходите по лестнице;
* длина шага должна быть 1,5-2 ступни;
* бегайте в специальной обуви с упругой толстой подошвой и супинаторами;
* постоянно делайте упражнения для укрепления голеностопного сустава. Это ходьба на пальцах, на внешней и внутренней стороне стопы, круговые движения стопами;
* в первые месяцы тренируйтесь по 15-20 минут 2-3 раза в неделю. Со временем можно перейти на 3-4 раза в неделю. Этого времени достаточно, чтобы мышцы, связки и суставы успели окрепнуть и приспособиться к занятиям.

Если соблюдать все эти правила, то лишний вес не станет помехой для занятий спортом.

А. Б. Савельев, терапевт, врач I категории

■ ВО ВРЕМЯ БЕГА ТРУСЦОЙ НАГРУЗКИ НА СУСТАВЫ И МЫШЦЫ НИЖЕ, ЧЕМ ПРИ ОБЫЧНОМ БЕГЕ.

■ В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ТРЕНИРУЙТЕСЬ ПО 15-20 МИНУТ 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ.

Как снять с души заразу

ВЕРЬТЕ СВОИМ ОЩУЩЕНИЯМ И ЧУВСТВАМ. ЧУЖАЯ ЗАВИСТЬ И ЗЛОБА ТАК ЖЕ ОПАСНЫ, КАК НЕВИДИМЫЕ ВИРУСЫ И МИКРОБЫ. С НИМИ МОЖНО И НУЖНО БОРОТЬСЯ.

1 Чтобы не заболеть, не заразиться, не подцепить чужую инфекцию в виде зависти и злобы, по возможности прекращайте контакт с человеком, если плохо себя чувствуете после общения или даже мыслей о нем. «Не ходи к завистливому, не ешь и не пей с ним» — это мудрость царя Соломона. И в дом к себе приглашать надо очень избирательно: ваш дом — ваша крепость.

2 Надо немедленно вернуть комплимент, похвалу, если они оставляют осадок в душе и кажутся неискренними. Тоже похвалить того, кто хвалит, назвав его по имени: «Спасибо, Марья Ивановна, за комплимент. Вы тоже выглядите очень здоровой и румяной». Если похвала и впрямь была неискренней, хвалящий может обидеться без всякого основания, словно уличенный в чем-то неблаговидном...

3 В ответ на подозрительный подарок надо немедленно что-то подарить, так сказать, вернуть энергию, соблюсти баланс. Если этого сделать нельзя, то отдайте подарок посторонним нуждающимся людям — им он не причинит вреда. Ведь не на них направлены злоба и зависть.

4 Чтобы зло исчезло, развеялось как дым, как можно скорее примите душ или ванну, смойте с себя негатив. Так умывают детей после неприятного общения или взгляда. Так надо умыть себя, осознанно и неторопливо смыть все плохое. Раньше для этого ходили в баню, где деревенский целитель «правил» душу и тело. Но и душ вполне подойдет.

5 После негативного общения надо послушать музыку, почитать книгу, пообщаться с природой — это снимет стресс. Так советовал академик Бехтерев.

6 Ученые отмечают, что у людей, которые изливают свои страхи письменно, а потом выбрасывают листочек с записями в мусорную корзину, плохое уходит, исчезает из жизни.

7 Помните «правило 48 часов». Именно в течение этого времени можно предотвратить губительное последствие стресса. А негативные психологические влияния и есть стресс. Если за двое суток удалось разобрать ситуацию и очиститься, стресс не причинит вреда здоровью.

Скорая помощь от природы

■ ПРИ ЛАРИНГИТЕ СМЕШАЙТЕ 10 Г ЦВЕТКОВ ЛАВАНДЫ И 5 Г ЦВЕТКОВ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ. ЗАЛЕЙТЕ СБОР 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ДЕЛАЙТЕ ИНГАЛЯЦИИ.

■ ОТ БЕССОННИЦЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СУХИХ ЦВЕТКОВ ЛАВАНДЫ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. ПРОЦЕДИТЕ И ВЫПЕЙТЕ ПЕРЕД СНОМ.

■ ПРИ МЕТЕОРИЗМЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТОТ ЖЕ РЕЦЕПТ. ПРИНИМАЙТЕ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ НА НОЧЬ.

Не навреди!

Хлеб слегка заплесневел...

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ «ЧИСТУЮ» ЧАСТЬ ХЛЕБА С ПЛЕСЕНЬЮ? НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ!

Что делать, если собрались сделать бутерброд, а хлеб немного заплесневел? Обрезать плесень, да и все дела? Ни в коем случае! Если на хлебе, фруктах, овощах или мягком сыре появляется плесень, нельзя есть ни кусочка этих продуктов. То, что называется плесенью, — грибки, которыми пронизан весь кусок пищи. А то, что вы видите, — часть грибка, предназначенная для размножения, спорангий, разбрасывающий тысячи спор. Так что «чистой» части заплесневелого хлеба не существует. Насколько опасна эта плесень, зависит от вида грибка. Некоторые из них малоопасны, хоть и могут вызвать аллергию, а некоторые действительно угрожают здоровью. Обычная черная плесень на хлебе не безразлична для здоровья. И даже кратковременная термическая обработка не обезвреживает токсины грибов. Люди, которые обрезают на продуктах плесень и употребляют их в пищу, играют в русскую рулетку. Кстати, некоторые диетологи утверждают, что твердый сыр после срезания плесени вполне можно есть.

Бабушкины рецепты

НОГТИ ВРАСТАЮТ?

А может, они поражены грибком? Каждый день делайте на пальцы такой компресс: смешайте 1 ст. ложку меда и по 1 чайн. ложке мелкой соли и сока лимона. Нанесите на ногти, поверх укройте пленкой и замотайте бинтом. Наденьте носок и держите всю ночь. Утром вымойте ноги теплой водой. Делайте так, пока ногти не станут мягкими, чтобы вытащить их из-под кожи, и чистыми, если есть грибок.

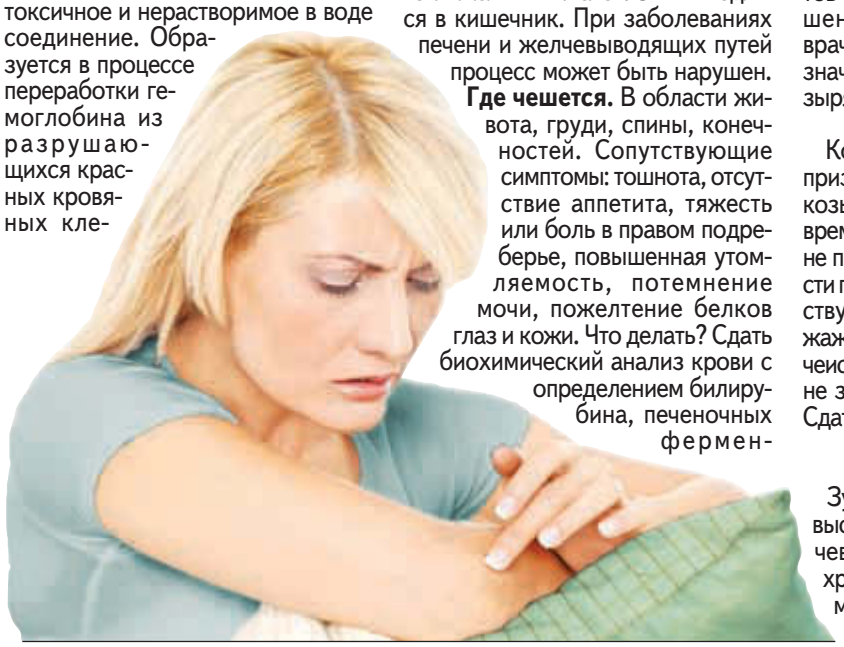
ОЧИСТИМ КИШЕЧНИК ОТ ПАРАЗИТОВ

Измельчите в кашицу очищенную крупную головку чеснока, добавьте 10 щепоток мелко нарезанных свежих листьев полыни. Залейте смесь в стеклянной банке 3,5 стакана горячего красного или белого виноградного вина, закройте крышкой и настаивайте 5 дней. Процедите, пейте по 50 мл утром и вечером перед едой. Курс — пока напиток не закончится. Такое очищение рекомендуется проводить 2 раза в год.

Сам себе диагност — Авторитеты дают советы

Почему чешемся?

НУ, ПОДУМАЕШЬ, ГДЕ-ТО ЗАЧЕСАЛОСЬ... С КЕМ НЕ БЫВАЕТ? НО КОЖНЫЙ ЗУД МОЖЕТ БЫТЬ ПРОЯВЛЕНИЕМ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ.



Заболевания желчевыводящих путей и печени

Почему чешется. Причина — накопление в крови билирубина. Это токсичное и нерастворимое в воде соединение. Образуется в процессе переработки гемоглобина из разрушающихся красных кровяных клеток и желчных кислот. Они выводятся в кишечник. При заболеваниях печени и желчевыводящих путей процесс может быть нарушен. **Где чешется.** В области живота, груди, спины, конечностей. Сопутствующие симптомы: тошнота, отсутствие аппетита, тяжесть или боль в правом подреберье, повышенная утомляемость, потемнение мочи, пожелтение белков глаз и кожи. Что делать? Сдать биохимический анализ крови с определением билирубина, печеночных ферментов — АСТ и АЛТ. Если они повышены, проконсультируйтесь с врачом-гастроэнтерологом. Он назначит УЗИ печени и желчного пузыря, а также другие исследования.

Сахарный диабет

Кожный зуд может быть первым признаком повышения уровня глюкозы в крови, который до поры до времени может больше ничем себя не проявлять. **Где чешется.** В области промежности и гениталий. Сопутствующие симптомы: повышенная жажда, частое и/или обильное мочеиспускание, чувство голода, долго не заживающие раны. Что делать? Сдать анализ на сахар в крови.

Почечная недостаточность

Зуд у таких больных бывает из-за высокого уровня креатинина и мочевины в крови. Так бывает при хронических болезнях почек (гломерулонефрите, пиелонефрите, мочекаменной болезни). Они долго могут протекать бессимптомно. **Где чешется.** В разных местах тела. Сопутствующие симптомы: учащенное мочеиспускание (в том числе в ночное время), отеки (на ногах, лице), болевые ощущения (в пояснице, промежности, внизу живота). Что делать? Сдать биохимический анализ крови с определением уровня креатинина и мочевой кислоты в крови, а также анализ мочи. И пройти дополнительное обследование, в том числе УЗИ почек.

Нейродермит

В его основе может лежать наследственная слабость эндокринной, нервной или иммунной системы. Толчком к обострению могут стать стресс, эмоциональные перегрузки, прием антибиотиков, нарушение режима питания... **Где чешется.** В области шеи и локтевых сгибов рук, кожа вокруг глаз, рта, в области мочек ушей, подколенных ямок. Сопутствующие симптомы: раздражение (образование мокнущих корок) и воспаление в месте расчесов, приступы удушья, расстройства стула (чаще понос). Что делать? Выявить истину помогает специфическое аллергологическое обследование, исследование иммунного статуса, анализ кала на дисбактериоз.

М. С. Султанов, терапевт, кандидат медицинских наук

Чем баня отличается от сауны

Друзья зовут поехать в баню, попариться вениками. Я была только в сауне. Мне нравится холодный бассейн. Чем баня от сауны отличается, кроме пара?

М. П. Винокурова, Тверская обл.

■ Главное отличие сауны от бани заключается в уровне влажности. В сауне сухо и горячо (от плюс 100 до плюс 130°С, влажность от 5 до 10%), в бане влажно и очень тепло (от плюс 70 до плюс 100°С, влажность 60% и выше). Быть в сауне можно не больше 10 минут за раз, перерывы между заходами — 30-40 минут. В бане можно париться до 25 минут, перерыв 10-15 минут, можно использовать веник. В сауне веник не используют: можно получить ожоги.

■ Баня состоит из парилки и раздевалки. В сауне есть парилка, душевая или бассейн, предбанник. В предбаннике есть мебель, чтобы посидеть, полежать. В бане из-за высокой влажности в длительных перерывах нет необходимости. Оздоровительные процедуры в бане проводят в парилке, в сауне — в предбаннике.

■ Перед посещением банной парилки желательно принять теплый душ, насухо вытереться. Волосы, голову мочить нельзя! Первый заход в парилку должен быть в течение 5-7 минут. Можно надеть головной убор. Второй и следующие заходы могут быть более продолжительными, можно уже париться с веником. Контрастные процедуры (купание в холодной воде, снегу, ледяной душ) надо проводить сразу после выхода из парной, массаж тоже. В парной нельзя сразу залезать на верхнюю полку.

Нельзя перед баней: переедать или быть голодным, мочить голову, мыться с мылом, употреблять алкоголь.

Ёшкин кот!

У космонавтов во время длительного пребывания на орбите мозоли и грубая кожа с подошвы ног исчезают, но появляются на поверхности стопы. Такие перемены происходят из-за того, что в космосе нет потребности в ходьбе, и давления веса тела на ноги тоже нет. А вот внешней частью стопы космонавты, наоборот, пользуются, цепляясь за переборки отсеков при перемещении по орбитальной станции.

Цифры и факты

ЛИЦЕВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ ВОЗНИКЛА В VI ВЕКЕ ДО НАШЕЙ ЭРЫ В ИНДИИ. ТАМ ОТРЕЗАЛИ НОСЫ ЗА СУПРУЖЕСКУЮ ИЗМЕНУ. А ПОТОМ ИХ ВОССТАНАВЛИВАЛИ.

Сам себе доктор — *Лечебная гимнастика*

Шейный остеохондроз

Эта болезнь сопровождается хроническими и достаточно сильными болями не только в шее, но и спине и лопатке.

Вылечиться от хронического остеохондроза практически невозможно, но вот избавиться от болевого синдрома легко. Лечебная физкультура очень важна при этом заболевании, и всего несколько простых упражнений в день сделают вашу жизнь гораздо легче.

■ Лягте на спину, подложив под шею валик. Расслабьте мышцы шеи. В течение 3-5 минут поворачивайте голову то влево, то вправо.

■ Сядьте ровно, максимально выпрямив спину. Возьмите в зубы карандаш или ручку и рисуйте в воздухе цифры от одного до девяти.

■ Встаньте, выпрямив спину и опустив руки вдоль туловища. Теперь с усилием поверните голову насколько возможно в правую сторону и задержитесь на несколько секунд. Теперь займите исходное положение и повторите то же упражнение, поворачивая голову в противоположную сторону. За один подход сделайте по 10 поворотов в каждую сторону.

■ Займите удобное положение. Большие пальцы рук расположите у основания головы, а все остальные пусть обхватят лоб и виски. Теперь начинайте тянуть шею вверх, при этом помогая себе руками. Выполните такое упражнение 10 раз.

■ Опустите голову так низко, чтобы подбородок касался груди. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, после чего медленно отклоните голову назад. Выполните 10 подходов.

■ Сядьте. Спина должна быть ровной. Теперь поднимите плечи так, чтобы они почти касались ушей. Задержитесь в такой позе на мгновение, после чего можете медленно и плавно опустить плечи, стараясь максимально тянуть вверх затылок.

■ Сядьте прямо и в течение минуты плавно качайте головой вверх и вниз. А теперь еще две минуты поворачивайте голову в разные стороны.

Для того чтобы от упражнений была польза, делайте их регулярно.

В. Г. Баталов, инструктор по лечебной физкультуре

СНЯТЬ СУСТАВНУЮ БОЛЬ ПОМОГАЕТ МАСЛО ПИХТЫ. СМЕШАЙТЕ 10 КАПЕЛЬ ПИХТОВОГО МАСЛА С 15 КАПЛЯМИ ОЛИВКОВОГО. ВТИРАЙТЕ В КОЖУ В ОБЛАСТИ ШЕИ И СПИНЫ.

Я пишу носом алфавит от А до Я, когда болит шея...

Делюсь своим способом борьбы с шейным остеохондрозом. К вечеру у меня возникает онемение в плечах, появляются мушки перед глазами, головные боли... Поддерживать позвоночник здоровым мне помогает алфавит. Два раза в день, утром и вечером, «выписываю» носом алфавит от А до Я. А вечером набираю в пластиковую бутылку теплую воду, кладу ее на пол, ложусь на бутылку и перекатываюсь от поясницы до шеи. После этого в спине появляется легкость, уходит усталость. Выполняя эти простые упражнения, уже через 2 месяца заметила, что шея не болит и свободно поворачивается во все стороны. А раньше голову запрокинуть было трудно. Уважаемые читатели «Айболита», рекомендую всем этот простой способ бороться с хондрозом.

А. О. Кострова, Екатеринбург

Из почты «Айболита»

Трофическую язву я присыпаю сахарком...

Надо растереть в пудру кусковой сахар и присыпать ранку. Желательно делать процедуру на ночь. Ни в коем случае не бинтовать. Держать рану открытой. Повторять до тех пор, пока рана не станет сухой. Только после этого можно снять корочку. Зуд и покраснение, как правило, проходят уже после первой «сладкой» обработки язвы. Простой, дешевый рецепт, а помогает как!

В. О. Носикова, Кировская обл.

Чесночный мёд с лимоном от вирусных болезней

Используйте во время сезонных заболеваний в качестве вспомогательного лекарства при вирусных болезнях. Потребуется 2 средние головки чеснока и 400 г меда. Чеснок очистите и пропустите через мясорубку. Переложите его в ступку и разотрите до густой кашицы. Добавьте 2 ст. ложки меда и продолжайте растирать, пока не получится однородная масса. Так постепенно добавьте оставшийся мед. Полученную массу хорошо перемешайте, переложите в баночку. Для профилактики употребляйте по 1/2 чайн. ложки средства в день. Во время болезни — 3-6 раз в день по 1/2 чайн. ложки. Можно добавить в воду с соком лимона, размешать и выпить.

И. М. Николаенко, Московская обл.

На приёме у отоларинголога

Громко музыка играла...

ОТМЕЧАЛИ В РЕСТОРАНЕ НОВЫЙ ГОД...

Там громко играла музыка. Когда праздник закончился, я заметила, что стала плохо слышать правым ухом. Что делать?

Инга, Воронежская обл.

Скорее всего, у вас акустическая травма — нарушение слуха, вызванное однократным кратковременным воздействием сильного звука. Симптомы: резкое снижение слуха, сильный звон и шум в ушах, состояние оглушенности. Надо обратиться к врачу и провести исследование слуха — аудиометрию. Для лечения назначаются препараты, улучшающие мозговое кровообращение, витамины группы В, никотиновая кислота.

ЧТО-ТО СЛЫШУ, ЧТО-ТО НЕТ...

Мой слух стал избирательным. Могу не услышать вопроса человека, стоящего рядом, зато отчетливо различаю шепот в соседней комнате. Может, пора провериться у врача?

С. Растова, Псковская обл.

Медицина может проверить слух человека в диапазоне от 125 до 8000 Гц (герц). К тому же существуют разные зоны частот. Есть зона речевых частот. Их мы используем при разговоре. Другие частоты, например высокие (писк) и низкие (гул), чаще относятся к работе каких-то станков, приборов. Люди разговаривают, как правило, на частоте 1000 Гц. Иногда эта зона страдает, и человек начинает слышать хуже. Чтобы поставить правильный диагноз, нужно сделать аудиометрическое исследование слуха. Для этого существует специальный аппарат — аудиометр. Он проверяет слух по всей тоновой шкале звуков. Сначала обследуется правое ухо, затем — левое. В результате врач найдет границу, когда человек еще слышит, но если чуть снизить громкость — уже не различает звуков. Так выстраивается индивидуальная «аудиометрическая кривая». По ней заметно проседание, или провисание, на той частоте, которую человек слышит плохо. То есть диагностике это поддается, и лечению тоже. Главное — не затягивать.

ВО РТУ СУХО, А НОС ПОЧТИ НЕ ДЫШИТ...

Когда просыпаюсь, во рту сухо, а нос почти не дышит. Начала во сне храпеть. Что делать?

А. Петровская, Мурманская обл.

Вероятно, храп связан с увеличением аденоидной ткани и сужением дыхательных путей. У взрослых это может быть при простом герпесе или болезни Эпштейна-Барр. Не исключена бактериальная или грибковая инфекция. Нужно посетить лора и рассказать ему, есть ли у вас аллергия, астма, лишний вес, проблемы с сердцем. Затем надо сдать анализы крови и сделать мазок выделений из носа. Возможно, будет проведено эндоскопическое исследование носоглотки. А для начала можете использовать солевые растворы. Разумеется, они не лечат храп, но помогают очистить верхние дыхательные пути от микробов и грибов, создать в них здоровый микроклимат. И за счет этого частично снять отечность. Кроме того, укрепляйте иммунитет: ешьте мед, малину, смородину, цитрусовые, пейте чай с женьшенем и эхинацеей. Чаще проветривайте квартиру и увлажняйте воздух в ней.

Ф. И. Султанова, отоларинголог, врач II категории

Чёрная соль избавит от боли в желудке

АйБОЛИТ

В нашей семье прижился старинный рецепт приготовления необычной соли — черной. Я с ее помощью забыла про гастрит и боли в желудке. Готовлю ее так: размачиваю 5 кг ржаного или бородинского хлеба, смешиваю с 1 кг крупной каменной соли. Добавляю 3-4 пригоршни сухой мяты, укропа и душицы. Массу выкладываю в форму для запекания или сковороду. Ставлю в духовку, нагретую до 250°С, и держу до тех пор, пока хлеб не почернеет. Затем смесь остужаю, измельчаю и просеиваю через мелкое сито. Каждое утро в течение двух месяцев после еды брала черную соль на кончике ножа и высыпала на язык. Держала несколько минут, пока не растворится. Эффективность такого лечения заметила практически сразу — боли в желудке прошли.

С. И. Михайленко, Иркутск

Льняная соль с кунжутом от разных недугов

АйБОЛИТ

Забыть про многочисленные болячки мне помогает льняная соль с кунжутом. Она снижает уровень холестерина и сахар в крови, удерживает кальций в костях и помогает контролировать вес. Вдобавок улучшает пищеварение и предупреждает запоры. При ее регулярном употреблении укрепляется иммунитет и снижается риск развития онкологии. Готовлю целебную соль так. Мелко нарезаю луковицу и зубчик чеснока и обжариваю до золотистого цвета на сухой сковороде. Обжариваю без масла по 2 ст. ложки семян льна и кунжута и остужаю. Добавляю 2 ст. ложки льняной муки и 1 ст. ложку морской или крупной каменной соли. Смешиваю все ингредиенты — целебная соль готова. Добавляю ее в любые блюда.

И. Н. Мишина, Красноярск

Умные мысли

■ САМОЕ ЛУЧШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ — ПЕРЕСЧИТЫВАНИЕ ДЕНЕГ.

■ МЫСЛИ — КАК ВОЛОСЫ: У КОГО-ТО ТЕМНЫЕ, У КОГО-ТО СВЕТЛЫЕ, У КОГО-ТО ГРЯЗНЫЕ, У КОГО-ТО РЕДКИЕ. А У КОГО-ТО ИХ ВООБЩЕ НЕТ...

■ ТОЛЬКО НАЧИНАЕШЬ ПРОКЛАДЫВАТЬ ПУТЬ К МУЖЧИНЕ ЧЕРЕЗ ЕГО ЖЕЛУДОК, А ТАМ УЖЕ СИДИТ КАКАЯ-ТО ЯЗВА...

■ ТОЛЬКО МУЖЧИНА МОЖЕТ ИЗМЕРЯТЬ ОБЪЕМ В ПОЛ-ЛИТРАХ, А ДОСТОИНСТВО В САНТИМЕТРАХ.

Может, это цирроз?

Пять лет назад у меня сильно увеличилась печень. Сдавал кровь из вены — анализ хороший. Печень иногда немного болит, особенно когда наклоняюсь. Отчего печень увеличивается? Может, от камней? Они у меня в желчном пузыре. Вообще сколько может прожить человек с увеличенной печенью?

В. Н. Иващенко, Брянская обл.

Почему болит. Боли могут быть связаны с желчнокаменной болезнью, а также с сопутствующим воспалением стенок желчного пузыря — холециститом. Но такие же боли бывают и при хроническом панкреатите и эрозивном дуодените. Поэтому для того чтобы точно определить причину, обратитесь к грамотному врачу-гастроэнтерологу. Надо знать размеры и количество камней, состояние самого желчного пузыря.

Увеличение. Печень может увеличиться по разным причинам. Это может быть связано с жировым перерождением, застоем в ней желчи, алкогольной болезнью печени, хроническим гепатитом, циррозом и раком печени и, наконец, с заболеваниями сердца. Увеличение печени может быть острым и хроническим.

Как долго можно жить с увеличенной печенью? Это зависит от причины ее увеличения и от того, насколько сохранена ее функция.

Закупорка протока. Это требует немедленной хирургической помощи. Поэтому физические упражнения делать нельзя, так как они действительно могут способствовать сдвигу камней и закупорке протока. Обязательно нужно соблюдать диету, соответствующую столу №5: частое дробное питание с исключением раздражающих веществ, сдобы, жирной, острой и пряной пищи, грибов.

В. А. Поляков, гепатолог

Стоит ли пользоваться презервативами

62% молодых людей не пользуются презервативами, и многие платят за это собственным здоровьем. Вызвано это не только беспечностью, но и целым рядом опасений.

■ **Презервативы рвутся.** Практика показывает, что рвутся они при неправильном использовании. Во время занятий сексом, при хранении в упаковке разрыв презерватива практически исключается.

■ **Снижается чувствительность при половом акте.** В наше время разработчики презервативов учитывают и это требование к своим изделиям. Благодаря современным технологиям дискомфорт при использовании презерватива не ощущается. Даже наоборот, это средство защиты помогает получить еще больше удовольствия.

■ **Презервативы не защищают от венерических болезней.** Хотя кондом не защищает на 100% от всех половых инфекций, он надежно предотвращает заражение хламидиозом, гонореей, а также наиболее опасной ВИЧ-инфекцией.

■ **На латекс может быть аллергия.** Уже существуют презервативы, в состав которых не входит латекс. Причем по своим основным характеристикам и прочности они не уступают обычным. Самым известным подобным изделием является кондом из полиуретана (разновидности пластика).

■ **Презервативы неэффективны против беременности.** На самом деле, презервативы уменьшают вероятность зачатия на 99,8%.

Пригодится

ПРИ импотенции добавляйте в свежезаваренный чай 1 чайн. ложку порошка корня имбиря. Пейте такой напиток 3 раза в день.

ЗАМУЧИЛ цистит? Принимайте 2-3 раза в день измельченные в порошок семена петрушки. Разовая доза — на кончике ножа.

ИЗБАВИТЬСЯ от молочницы — очень неприятной, а порой и невыносимой болезни — поможет свежевыжатый морковный сок. Пейте его по 1-2 стакана в день перед едой.

Такой случай

Доктор, не щадите меня, я пойму...

Недавно делала маммографию. Получила результаты — а там ничего непонятно, совершенно! Но среди неразборчивых каракулей разглядела слово, похожее на «изменения». Тут же записалась в платный медицинский центр, потому что ждать бесплатного приема нужно около недели. Я бы за это время успела поседеть. Накрутила себя и уже смирилась с тем, что жить мне осталось два понедельника. Пришла к врачу, подаю снимки и бумажку с каракулями. Он читает, читает, читает...

— Доктор, не щадите меня, я пойму...

Он на меня поглядел и спрашивает:

— У вас, может, наследственность плохая? Родные раком болели?

А я уже в полуобморочном состоянии:

— Нет. Буду первой.

Врач осмотрел меня и говорит:

— Я сейчас вам кое-что выпишу, будете принимать.

Думаю: ну все, конец мне. Даже операцию не назначили. А доктор протягивает мне рецепт и продолжает:

— Вот это лекарство попейте от нервов...

Наталья, Смоленская обл.

При климаксе

Народное лечение

Эти рецепты помогут избавиться от самых распространенных симптомов климакса — приливов, потливости.

■ Смешайте по 1 части трав чистотела, тысячелистника и цветков ромашки. Залейте 1 чайн. ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивайте до охлаждения, процедите и принимайте по 1 стакану 2-3 раза в день.

■ Измельчите и смешайте по 1 части листьев мяты и полыни, плодов фенхеля, цветков липы и коры крушины. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка. Держите на водяной бане, охладите, процедите. Пейте по 1 стакану утром и вечером до еды.

■ Залейте 2 чайн. ложки листьев розмарина 300 мл кипятка. Кипятите на маленьком огне 15 минут. Пейте по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ Неполную чайную ложку травы руты пахучей залейте 2 стаканами холодной воды. Настаивайте 8 часов и пейте по 1/3 стакана 5-7 раз в день.

■ Смешайте по 20 г цветков ясменника душистого, травы пустырника, 25 г листьев ежевики, 10 г цветков боярышника и 15 г травы сушеницы. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Настаивайте час, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день вместо чая. Противопоказание — низкое давление.

■ Пустырник можно использовать как успокаивающее средство. Еще он поможет стабилизировать месячные, и приливов станет меньше. Нужно выпивать по 50 мл настоя 3 раза в день. Готовится настой из расчета 2 ст. ложки сырья на 2 стакана кипятка.

Запас иссяк?..

У меня выделяется очень мало спермы. Иногда ее почти нет. После полового акта презерватив практически пустой. Это меня пугает. В голову лезут самые грустные мысли: неужели иссякнет запас спермы? А ведь мне всего 34 года, можно сказать — мужчина в расцвете лет. Неужели в таком возрасте мне грозит импотенция?

Николай, Пензенская обл.

В норме сперма у мужчины вырабатывается постоянно, и ее выделение (эякуляция) является непременным компонентом мужского оргазма. Но у некоторых мужчин возникают проблемы — примерно такие, как у вас. Что тут можно сказать? Не выделяется сперма или ее очень мало в следующих случаях:

* «внутреннее» семяизвержение. Это когда сперма выделяется не наружу через уретру, а в обратном направлении, внутрь, попадает в мочевой пузырь и выходит оттуда с мочой. Так бывает, если мужчина учился сдерживать семяизвержение. Но не только в этом причина. Она может быть и в другом: «внутреннее» семяизвержение может быть у мужчин после операции на предстательной железе, например, при удалении аденомы или злокачественной опухоли.

* «сухой» оргазм может возникнуть на фоне сильных стрессов и депрессии. Угнетенная психика негативно влияет на работу всех внутренних органов, в том числе на сексуальную сферу. У мужчины, пребывающего в состоянии депрессии, выработка спермы может замедлиться и даже прекратиться на какое-то время. А после нормализации общего состояния организма возвращается;

* торможение выработки спермы может также возникнуть как побочный эффект от приема некоторых препаратов. Здесь все очень индивидуально. Разные люди по-разному реагируют на препараты.

Поэтому проанализируйте свое состояние. Вспомните, когда это началось. Какие события этому предшествовали, какие стрессы вы испытывали, чем болели, какие лекарства принимали. И обязательно обратитесь к врачу (сексологу или урологу) для обследования.

М. С. Дюмин, врач уролог-андролог

СЕКСОМ ЗАНИМАТЬСЯ МОЖНО, НО НАДО ВЫЯВИТЬ ПРИЧИНУ УМЕНЬШЕНИЯ ОБЪЕМА СПЕРМЫ. И ВАЖНО НЕ УПУСТИТЬ ВРЕМЯ. ВРАЧ ПОСЛЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ВЫЯВИТ ПРИЧИНУ ПРОБЛЕМЫ И ПОМОЖЕТ УСТРАНИТЬ ЕЕ.

Для вас, мадам

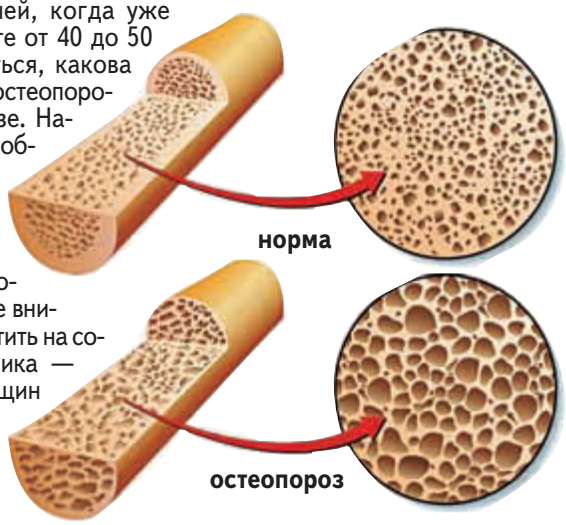
Остеопороз после... кофе

САМЫЕ КРЕПКИЕ КОСТИ — В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ. ЧТО ЖЕНЩИНА НАКОПИЛА К 30-40 ГОДАМ, С ТЕМ ОНА И БУДЕТ ПОТОМ ЖИТЬ.

Оценить риск переломов

К сожалению, сейчас врачи все чаще сталкиваются с недостатком костной массы у девушек. Стремление к худобе, жесткие диеты, погрешности в питании — с одной стороны. С другой — ожирение и диабет среди детей и молодежи. Плюс почти повсеместный дефицит витамина D. В итоге стремительно растет число претенденток на диагноз постменопаузальный остеопороз. Что здесь можно сделать?

Самое главное — заранее оценить риск переломов. Начинать действовать надо вовремя, а не в период менопаузы. Чтобы не обивать пороги врачей, когда уже поздно. В возрасте от 40 до 50 лет пора задуматься, какова степень риска по остеопорозу в постменопаузе. Надежный результат обследования дает денситометрия, она выявляет начальные стадии повышенной ломкости костей. Особое внимание нужно обратить на состояние позвоночника — именно там у женщин среднего возраста намечаются первые нарушения плотности костной ткани. В идеале такое исследование нужно успеть пройти хотя бы раз до 50 лет. Останется еще время для профилактики.



Разрушает кости кофе?!

Как бы это банально ни звучало, нужно обратить внимание на образ жизни. Полноценное питание, регулярная физическая нагрузка: плаванье в бассейне, аквааэробика. И еще отказ от вредных привычек. Это не только курение и злоупотребление алкоголем. Разрушает кости чрезмерное потребление кофе. Для снижения риска переломов пейте его с молоком. Еще хуже — сладкие газированные напитки и напитки с фосфатами, например кока-кола.

Зачем нужен витамин D

Для профилактики остеопороза необходимы препараты кальция и витамина D_3. Доказано, что у людей среднего и старшего возраста может лучше усваиваться цитрат кальция, а не карбонат. Витамин D необходим для работы почти сорока органов и систем. Людям старшего возраста он нужен для сохранения костной ткани и защиты от инфекций. Витамин рекомендуется принимать регулярно.

Гормонов не хватает...

Незаменима для профилактики остеопороза вовремя начатая гормональная терапия при менопаузе. Особенно если менопауза ранняя или хирургическая. После операции по удалению яичников не вырабатываются все женские половые гормоны. Это закономерно вызывает и все проявления менопаузы, в том числе и повышенную ломкость костей. Препаратов менопаузальной гормональной терапии множество, подбирать их должен врач с учетом состояния здоровья и имеющихся заболеваний. Важна длительность приема: для снижения ломкости костей препараты надо принимать в течение 7-10 лет.

Менопаузальная гормональная терапия также помогает сохранить стройность и избежать набора веса. При условии, что препараты будут назначены вовремя, перед менопаузой. Это то самое время, когда появляются единичные колебания цикла — первые признаки нарушения работы яичников. Большинство женщин по-прежнему боятся принимать гормоны — еще сильны страхи по поводу рака молочной железы. Да, риск есть всегда. Защититься можно только при регулярном обследовании.

А. Б. Погосьян, остеопат, врач II категории

Цифры и факты

■ КАЖДАЯ ЧЕТВЕРТАЯ ЖЕНЩИНА СТАРШЕ 50 ЛЕТ ПОЛУЧАЕТ ПЕРЕЛОМ ИЗ-ЗА ОСТЕОПОРОЗА.

■ ДО 50 ЛЕТ ЖЕНЩИНЫ ТЕРЯЮТ КАЖДЫЙ ГОД 1% КОСТНОЙ МАССЫ, В ПЕРВЫЙ ГОД МЕНОПАУЗЫ — ДО 10%, А ПОТОМ ПО 2-5% ЕЖЕГОДНО.

■ 3,8 МЛН ПЕРЕЛОМОВ ПОЗВОНКОВ В ГОД ПРОИСХОДИТ В РОССИИ ИЗ-ЗА ОСТЕОПОРОЗА.

■ ИССЛЕДОВАНИЕ НА ПЛОТНОСТЬ КОСТЕЙ — ДЕНСИТОМЕТРИЮ — ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ ХОТЯ БЫ РАЗ В ГОД ВСЕ ЖЕНЩИНЫ ДО 50 ЛЕТ.

На приёме у сексолога

ЩЕКОТКА СРОДНИ ПЫТКЕ

Я очень боюсь щекотки. И муж этим пользуется, во время секса любит меня пощекотать. Для меня это неприятно. Можно ли как-то уменьшить чувствительность?

О. Е. Федорова, Омск

Щекотка — это пограничное состояние между лаской и болью. Легкая щекотка доставляет удовольствие, дает положительные эмоции, вызывает смех. Если же она длится долго, то становится болезненной, приводит к спазмам в дыхательной системе, нервному срыву. Раньше щекотку использовали как орудие пытки. Советуем вам твердо сказать мужу, что щекотка для вас не просто неприятна, но и болезненна.

ПЕРВЫЙ ОСМОТР ОКАЗАЛСЯ НЕУДАЧНЫМ

Мой первый осмотр у гинеколога оказался не совсем удачным: когда врач начал вводить инструмент, мне стало плохо — закружилась голова, потемнело в глазах. А что же будет при первой близости?

Алла, Владимирская обл.

Предобморочное состояние, подобное вашему, порой возникает у девушек со сверхчувствительной нервной системой при различных механических манипуляциях. Но могу вас успокоить: сексуальная близость с любимым мужчиной имеет мало общего с гинекологическим осмотром. Бояться ее не надо, все будет хорошо.

Е. Д. Панов, сексолог

Волосы на голове выпадают?

А на подбородке и над губой, напротив, становятся заметнее и грубее? Это может быть климакс.

С наступлением климактерического периода в организме меняется гормональный фон. Уровень эстрогена и прогестерона снижается. Это может привести к увеличению андрогенов в организме и последующему росту волос на лице.

Что делать? Климакс не болезнь, а очередная перестройка организма. Обсудите с гинекологом, как нормализовать гормональный баланс. А главное — следите за весом. Чрезмерная полнота плохо сказывается на гормональном балансе женщин, особенно в зрелом возрасте.

О. В. Лазарева, врач-эндокринолог

Вы просили рассказать

На приёме у хирурга

Губа всё больше опухала...

Сначала на малой половой губе появилось небольшое покраснение. Я подумала, что натерла новыми трусиками, не очень удобными. Но через неделю появилось жжение, покалывание при ходьбе, потом — боль во время сексуальной близости. При этом половая губа все больше опухала, к ней уже было больно прикасаться. А потом вдруг резко повысилась температура — до 38°С. Я чувствовала себя плохо — слабость, озноб. Обратилась к гинекологу, он сразу поставил диагноз бартолинит (киста бартолиновой железы) в острой форме. Назначил антибиотики, мазь, настой алоэ и ромашки. Киста прорвалась, зарубцевалась, а через неделю все прошло. Но половая губа стала изуродованной — неправильной формы, вся в рубцах и... дырявая! Обнаружив там отверстие, я пришла в ужас...

Н., Чебоксары

Основная функция бартолиновых желез — выработка секрета, увлажняющего влагалище женщины. Наиболее интенсивно он выделяется во время полового акта, выполняя роль смазки. При бартолините воспаляется выводной проток бартолиновой железы — вокруг него появляется покраснение, начинаются гнойные выделения, и в конце концов проток закупоривается, а продолжающееся внутреннее нагноение способствует образованию кисты. Вызвать бартолинит могут инфекции, передающиеся половым путем, — гонорея, трихомониаз, хламидиоз. А также стафилококки, стрептококки, кишечная палочка, кандида...

Как правило, воспаление бартолиновой железы носит односторонний характер. Поэтому прорыв гнойника и образование рубцов после заживления приводят к асимметрии малых половых губ. Но киста, достигшая значительных размеров (5 см и более), часто прорывается в обе стороны, и в результате в малой губе образуется отверстие. Это не представляет угрозы для здоровья, однако может доставить женщине немало страданий, и не только эстетических, но и физических — например, дискомфорт при половом акте. Только пластическая операция вернет целостность ткани и придаст половым органам нормальный внешний вид. Операция проводится под местной анестезией и по времени занимает не больше 40 минут. Заживление проходит быстро, в течение нескольких дней. Через неделю женщина чувствует себя здоровой и навсегда забывает о недавнем заболевании.

Е. О. Чубова, врач хирург-гинеколог

Сам себе доктор

Пропустите через мясорубку 300 г грецких орехов и 100 г чеснока. В полученную смесь добавьте 50 г измельченного фенхеля и 1 кг жидкого натурального меда. Принимайте эту смесь по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение месяца во время лечения бартолинита как общеукрепляющее средство.

Сладко в детстве — горько в молодости

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЯМИ В ЮНОМ ВОЗРАСТЕ СПОСОБСТВУЕТ ПРИСТРАСТИЮ К АЛКОГОЛЮ В БОЛЕЕ СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ.

Связь есть

Ученые установили реальную взаимосвязь. Они наблюдали за 10 тысячами человек, изучали их пищевые привычки, опрашивали родителей. И вот результат: есть связь между сладкой жизнью в детстве и алкоголизмом. Дети, которые употребляли много сладкой и жирной пищи, в будущем более склонны к регулярному употреблению алкоголя, чем те, кто не злоупотреблял сладким и жирным. И еще у сладкоежек повышена склонность к наркомании. А максимально рискуют дети, чьи родители страдают алкоголизмом.

Сочетание спирта со сладким — идеально для формирования алкогольной зависимости.

Химия счастья

Сладкий вкус запускает в мозге выработку «гормона счастья» — дофамина. Так же действуют алкогольные напитки и наркотики. Похоже, любовь к сладкому способствует развитию вредных зависимостей, и наоборот. Неслучайно те, кто завязывает со спиртным, едят много сладкого — конфет, пирожных и пьют газировку, в которой много сахара. Вывод: не приучайте своих детей к сладостям. Иначе, повзрослев, для счастья им потребуются более сильные активаторы дофамина — алкоголь или наркотики.

Что делать родителям

■ Чтобы у ребенка не развилась такая зависимость, вместо конфет, шоколада, пирожных поощряйте детей за что-то фруктами, ягодами или порадуйте какой-нибудь маленькой игрушкой.

■ Хорошо бы не держать дома никаких сладостей. Пусть на столе стоит ваза с фруктами и сухофруктами без добавления сахара. Ребенок должен всегда иметь к ним доступ. Это очень полезная привычка.

■ Если дома вообще не будет сахара, это пойдет на пользу всем членам семьи. Сахар — не обязательный продукт.

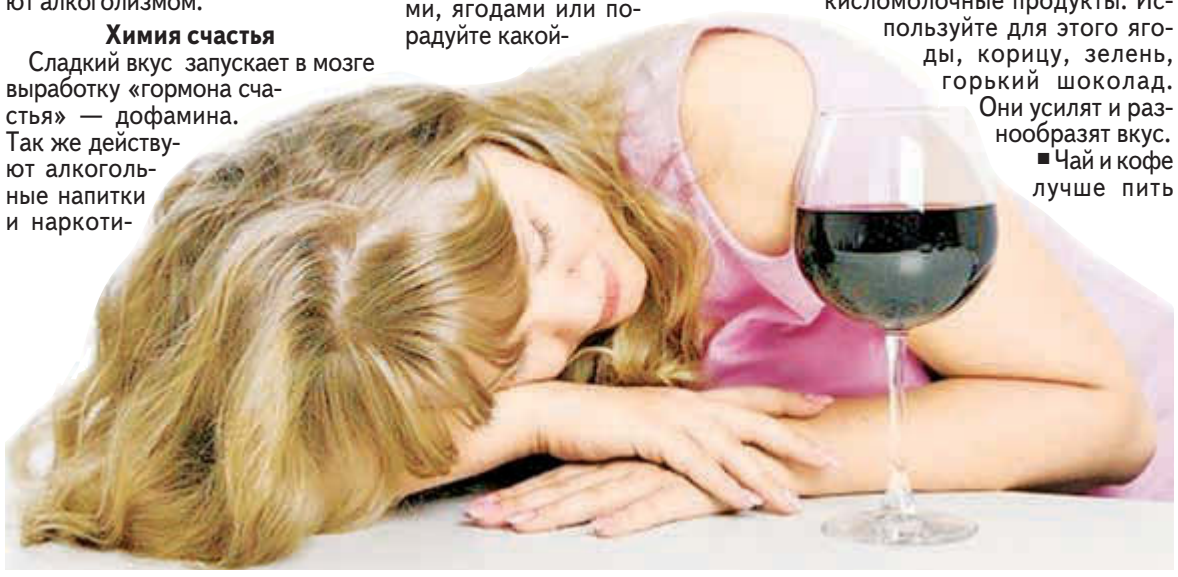
■ Если без сладостей совсем никак, покупайте их редко и помалу, чтобы съесть за один раз.

■ Никогда не добавляйте сахар в каши, творог, йогурты и другие кисломолочные продукты. Используйте для этого ягоды, корицу, зелень, горький шоколад. Они усилят и разнообразят вкус.

■ Чай и кофе лучше пить без сахара или обходиться одним кусочком на стакан. Не скупитесь на хороший чай со вкусом — его можно пить и без сахара.

■ Еда в семье не должна быть перекусом, старайтесь подражать французам. Например, обсуждайте за столом, что едите, говорите о вкусах блюд, о том, как и из чего они приготовлены. Обязательно включайте в это обсуждение ребенка. Это будет развивать у него вкус к еде, научит правильно выбирать пищу.

М. Н. Черникова, детский диетолог



СПИРТОВЫЕ КОКТЕЙЛИ, В КОТОРЫЕ ДОБАВЛЯЮТ САХАР, — ИДЕАЛЬНЫЙ НАПИТОК ДЛЯ ПРИУЧЕНИЯ К АЛКОГОЛЮ. ПОСЛЕ НИХ ЛЕГЧЕ ПЕРЕХОДИТЬ НА НАСТОЯЩИЙ АЛКОГОЛЬ.

Волшебный зонтик от насморка

Моего сына Сашу не заставить сидеть над кастрюлей с теплым паром. Пришлось пойти на хитрость. Рассказала ему сказку о волшебном паре, который приходит, как только раскрывается волшебный зонтик. А сама в кастрюлю с горячей водой насыпала 1 чайн. ложку соды и по 1 ст. ложке ромашки, мяты, шалфея, эвкалипта, зверобоя. Сыну дала вместо душного колючего одеяла детский зонтик. Пар красиво поднимается белым облаком, Саше интересно за ним наблюдать. Заодно и лечимся.

П. И. Антонова, Московская обл.

Вкусняшка для иммунитета

Делаю ее так. Беру полстакана миндаля, цедру с 2 лимонов, по стакану изюма и грецких орехов. Все пропускаю через мясорубку. Из лимонов выжимаю сок, смешиваю его с половиной стакана теплого меда. Соединяю медово-лимонную массу с орехово-ягодной. Настаиваю 2 дня в темном месте. Даю ребенку по 1,5 чайн. ложки 3 раза в день.

Жанна, Московская обл.

При простуде завариваю липу и ромашку

Сыну таблеток стараюсь не давать. В сезон простуд для профилактики утром и вечером промываю нос физраствором. Так малышу еще и дышится легче. Ведь зимой воздух становится сухим. Как только замечаю, что горлышко покраснело, завариваю ромашку и шалфей. При первых признаках простуды пою сыночка отваром цветков липы, ромашки, шиповника.

Марина, Брянская обл.

Дочка не расстаётся со смартфоном

Моя дочка ни на минуту не расстается со своим смартфоном и даже берет его в туалет, чтобы скоротать время. Как убедить ее завязать с этой глупой привычкой?

Л. Медведева, Чита

Унитаз — одно из самых грязных мест в доме. Сиденье унитаза, кнопка слива, раковина, краны покрыты микробами и бактериями. Кишечная палочка может стать причиной возникновения инфекций мочевыводящих путей и кишечных расстройств. Если человек справил свои дела и тут же взялся за телефон, не помыв руки, то все микробы оказываются на телефоне. А потом попадают в рот, когда вы уже едите очередной бутерброд. Расскажите об этом своей дочке. Если не хочет, чтобы микробы распространились по всему дому, то пусть не пользуется телефоном в туалете или держит его в кармане. В любом случае надо тщательно мыть руки до и после посещения туалета и не забывать протирать телефон дезинфицирующим средством. И не только телефон, но и предметы, к которым прикасаетесь по сотне раз в течение дня.

Е. Б. Джафарова, врач-инфекционист

Уроки жизни — ***Из почты «Айболита»***

Просто будь мамой...

Насколько это важно, я поняла, к сожалению, только после рождения второго ребенка.

1 Золотое правило: не мама находится при ребенке, а ребенок при маме. Если с дочкой я страдала в четырех стенах, выходя погулять только по району с жутко тяжелой коляской, то с сыном такой номер уже не прошел. Дочь надо было водить по кружкам, и я стала слингомамой, которой нипочем узкие входы и дырки в заборах, общественный транспорт...

2 Ребенок — это не обязательно хронический недосып. Дочка росла неспокойным ребенком, а я твердо решила, что спать она будет только в кроватке. В итоге страшно даже вспоминать об этом. Сын с рождения спит под моим боком — и все высыпаются! Муж тоже доволен: добрая жена — залог мужского счастья.

3 Выстиранные пеленки и одежду гладить совсем не обязательно. В итоге освободилась куча времени.

4 Маленькому ребенку не нужна куча игрушек. Дочке я скупала их тоннами. Все это валялось, пачкалось, падало на пол и противно звенело. А дочь с увлечением играла пылинками, шерстинками и всякой ерундой! Сыну я еще ни одной игрушки не купила. Небольшая часть дочкиных сохранилась, да и я уже не вижу в этом смысла. Катаясь на мне в слинге, малыш получает гораздо больше впечатлений.

Анна, Волгоградская обл.

ГЛАВНОЕ, ЧТО Я ПОНЯЛА: НЕЛЬЗЯ ПОСТОЯННО ТРЕВОЖИТЬСЯ ЗА РЕБЕНКА. ЭТО ЗАТМЕВАЕТ СЧАСТЬЕ ПРОСТО БЫТЬ МАМОЙ НОВОГО И УНИКАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА!

Хочу на ручки!

Многие родители, чаще по наущению бабушек, оставляют малышей-грудничков «проплакаться». Дескать, пусть прокричится, разовьет легкие. Считается, что, если брать малыша на руки, когда он плачет, можно избаловать его. На самом деле «не слышать» плач малыша — значит вредить его здоровью и нормальному психическому развитию.

ГРУДНИЧКАМ ОБЪЯТИЯ НУЖНЫ КАК ВОЗДУХ

Взрослому человеку, чтобы хорошо себя чувствовать, необходимо 8 объятий в день, детям и того больше. А грудничкам, которые все свои эмоции и потребности выражают посредством плача или улыбок, много объятий и нежной заботы необходимо как воздух. Чем больше «обнимашек» у крохи, чем чаще он оказывается на руках, тем больше шансов, что малыш вырастет уверенным в себе, чутким, адекватным, психически и физически здоровым.

Зачем ребенку 2 родителя? А затем, что пока мама психует, папа — нормальный, а когда уже и папу накрыло, маму уже отпустило.

ЛАСКОЙ НЕ ИЗБАЛУЕШЬ

Мозг малыша так устроен, что его невозможно избаловать лаской и нежностью, то есть ношением на ручках. А вот если игнорировать призывные рыдания крохи, оставленного одного в кроватке, можно запросто навредить его психике. От поведения мамы и папы, других близких, которые проводят много времени с малышом, в первые месяцы и годы жизни зависит развитие его мозга и характера, а также и то, будут у ребенка вредные привычки или нет.

ЗАЛОЖЕНО ПРИРОДОЙ

Носить малыша на руках, обнимать его, нежно прижимать к своему телу — все эти ритуалы заложены природой и эволюцией. Дети, которых носят на руках, лучше развиваются, они более спокойные. Ведь в этом возрасте закладывается то, как будут работать все системы организма в будущем. Если позволять малышу много плакать в одиночестве, их работа будет нарушаться под влиянием стресса.

БИЛЕТ В СТРАНУ НЕУВЕРЕННОСТЬ

Если часто игнорировать плач малыша, у него формируется привычка к отчаянию. Ведь кроха не может долго испытывать стресс. Из-за этого малыш хуже развивается — нервная система бросает все силы, чтобы помочь ребенку успокоиться. Основные нейронные связи в головном мозге образуются у ребенка в первые 3 года жизни. И если в это время его часто не слышали, оставляли одного, громко и злобно шикали на плачущего, формируется постоянная реакция на стресс — комплекс неуверенного и нелюбимого ребенка. У такого малыша возникает ощущение, что его эмоции и чувства (на самом деле нормальные, естественные) — плохие, ведь они раздражают родителей. Ребенок на своем языке считает, что значит это он сам плохой. В итоге, взрослея, он проявляет агрессию — а как еще защищаться? Он не может дружить и поддерживать длительные отношения. Не способен справляться со стрессом и испытывать позитивные эмоции без алкоголя, курения...

И. В. Резник, детский психолог

Тест-диагностика

Насколько агрессивен ваш малыш?

Каждый положительный ответ оценивается в 1 балл.

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что с удовольствием ломает и потрошит игрушки.
6. Иногда так настаивает, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что над ним подшучивают.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные просьбы стремится сделать все наоборот.
12. Не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Из-за неудач раздражается, хочет найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и более слабыми.
18. Нередко с ним случаются приступы раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

15-20 баллов. У вашего ребенка высокий уровень агрессивности. Чтобы разобраться с причиной, посетите детского психолога.

7-14 баллов. Ваш малыш с характером, и очень непростым. Старайтесь быть ровнее и спокойнее в отношениях с ним. Больше разъясняйте и убеждайте, а не заставляйте.

1-6 баллов. У вас спокойный и дружелюбный ребенок.

На приёме у окулиста

Постоянно текут слёзы...

Моей дочке 9 месяцев. У нее с рождения проблемы с глазами: все время слезятся и гноятся. Два раза делали операцию. Врачи говорят, что между носом и глазом проходимость есть и что нужно проводить массаж и закапывать капли. Я все так и делала, но слезы все равно текут постоянно.

Анжела, Черкесск

Причиной врожденного одностороннего конъюнктивита является нарушение проходимости слезного канала, соединяющего глаз с носовой полостью. Она может быть полной или частичной. При промывании канала жидкость в нос под напором проходит, но в обычном состоянии стенки его слипаются, закрываются гнойными или слизистыми выделениями, и все повторяется сначала. Для лучшей проходимости назначают длительный массаж после закапывания капель. Если это не помогает, то необходимы повторные зондирования с расширением слезной точки и канала.

И. С. Сорокина, офтальмолог, врач высшей категории

Кое-что новенькое

Когда лучше родиться

Люди, родившиеся летом, болеют чаще, а родившиеся осенью живут дольше.

■ Дело в том, что в первые месяцы жизни на младенца активно влияют состав воды и пищи, а также внешние раздражители — такие, как пыльца растений и шерсть животных.

■ Дети, рожденные в январе, оказываются в среднем на 30 граммов тяжелее тех, кто родился в мае-июне.

■ Исследователи также пришли к выводу, что малыши, появившиеся на свет поздним летом и осенью, физиологически лучше приспособлены к жизни, чем родившиеся в июне или июле.

■ Также установлено, что люди, рожденные зимой, живут дольше тех, кто появился на свет летом. Вероятность дожить до 100 лет у рожденных в декабре выше на 16%, чем у тех, кто появился на свет в любой другой месяц.

■ Рожденные зимой реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и онкологии.

■ У людей, рожденных в самом конце зимы и начале весны, часто возникают проблемы с сердцем. В частности, у тех, кто родился в марте, зачастую бывает аритмия, сердечная недостаточность. Связано это с сезонными изменениями, а также колебаниями уровня витамина D.

■ Меньше всего болеют люди, которые рождаются в мае, а больше всего рискуют здоровьем те, кто родился в октябре.

ОРВИ? Или что?..

Такой случай

Как-то вызвали меня на дом к 5-летнему ребенку. Диагноз ОРВИ (кашель, насморк, температура и... боли в животе).

Выписала лечение и на всякий случай из-за болей дала направление на общий анализ. Ребенок ночью продолжал жаловаться на боль, днем был вялым, бледным, но вирусная инфекция прошла. Кашель оставался, но самочувствие было нормальным. В анализе крови — легкая анемия и СОЭ 23. После трех дней ОРВИ с температурой 38°С этот факт не насторожил, ведь все остальные показатели были в пределах нормы. Назначила диету и попросила прийти через неделю, если не переболит. Они пришли на прием, у девочки продолжал болеть живот. Уложила, осмотрела — селезенка в норме, живот болезненный. Отправила на УЗИ, в брюшной полости обнаружили объемное образование. Компьютерная томография (КТ) подтвердила опухоль, КТ с контрастом — метастазы в печени. На следующий день в онкологической клинике врачи лишь развели руками и отправили в областную больницу. Через день там же, в областной больнице, ребенок умер. Согласно медицинской карте, за 5 лет малыш часто не болел, ходил в садик, в поликлинику обращались редко. До последнего не было жалоб ни на боли, ни на нарушения в пищеварении. К сожалению, у детей такое бывает...

В. Н. Добрынина, врач-педиатр

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ПРОЛЕЖЕНЬ У БАБУШКИ ПОСТОЯННО КРОВИТ

У моей бабушки есть сестра — лежачий инвалид. В таком состоянии она уже 3,5 года. Ухаживаем за ней как можем. Недавно появился пролежень, не сильно глубокий, но кровит постоянно и очень сильно болит. С каждым днем все только ухудшается и не заживает. Какое средство эффективно заживляет пролежни? Чем можно обезболить и подсушить? Самое неприятное, что пролежень образовался прямо на попе. А бабушка все время в памперсе и лежит на спине... На боку не может. Даже когда меняем повязку, приходится держать ее. Сама, к сожалению, не поворачивается, так как после инсульта парализовало. Работают только руки. Помогите добрым советом, пожалуйста.

Вероника, КЧР

ЧТО-ТО СТЕКАЕТ ИЗ НОСА В ГОРЛО...

В последнее время у меня постоянно что-то стекает из носа в горло. Дышу как обычно, заложенности нет. Ощущаю только, что горло слегка обложено. Хотя на вид не красное, ничего не увеличено. Бывает еще в ушах как будто что-то переливается и закладывает слизью. Постоянно приходится сглатывать, аж до тошноты бывает. Иногда тянет чихать и голова как при простуде. Но температуры не было ни разу. Еще часто ощущаю сухость во рту, особенно после сна. Может, у кого-то было такое и получилось разобраться, в чем дело? Напишите, пожалуйста, в газету.

О. Д. Зиберова, Татарстан

ПОСЛЕ АНТИБИОТИКОВ ПОЯВИЛАСЬ КУЧА БОЛЯЧЕК

Недавно я столкнулась с очень неприятной проблемой. Началось все с того, что пришлось лечить желудок антибиотиками — бороться с хеликобактером. Принимала «Клацид», «Флемоксин». Больше недели не выдержала. Сама не подумала и никто не подсказал, что нужно принимать что-то для микрофлоры... Через неделю началась молочница. Пропила флуконазол и использовала свечи «Клотримазол». Но не тут-то было! Раньше были проблемы со стулом, а после таблеток начался зуд, дискомфорт, появилась кровь на бумаге после стула. Облепиховые свечи не особо помогли. Ладно бы только это, так потом заболел мочевой. Пропила нитроксолин. Во время полового акта чувствую жжение, все краснеет. Заметила, что как будто папиломы во влагалище начали образовываться. За пару недель до антибиотиков была у гинеколога. Врач сказал, что все идеально. Уважаемые читатели, помогите советом, как справиться с такой кучей болячек?

Венера, Дагестан

НОГТИ НА РУКАХ ОТХОДЯТ ОТ КОЖИ

В начале сентября я подцепила один ноготь на руке. Не сломала, но пластина немного отошла от ложа. Через какое-то время то же самое начало происходить с другими ногтями на руках. И это не прекращается до сих пор, особенно сильно ногтевые пластины отходят после купания. Где-то в середине октября, когда все было более или менее нормально, ходила к дерматологу. Тот сказал, что беспокоиться не о чем. Но я же вижу, что мои ногти не в порядке. Помогите, пожалуйста, разобраться. Что это может быть?

Д. Э. Бурдюкова, Калмыкия

ПОДКОЖНЫЙ ПРЫЩ НА УХЕ

У меня уже третий раз появляется подкожный прыщ на ухе. В одном и том же месте, чуть выше мочки. Болит так, что спать на стороне воспаленного уха невозможно. Выдавливаю много гноя. Первый раз прыщ появился, когда болела ангиной. Через месяц снова. Но тогда ничем не болела. И вот опять почувствовала боль. Что это может быть и с чем связано?

В. К. Сумина, Воронежская обл.

БОЛИТ КОЛЕНО ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА

Полтора года назад у меня был перелом коленной чашечки. Через год полностью восстановилась. Иногда нога ныла то там, то там, но ничего особенного. Двигалась я мало, больше лежала или сидела. А недавно пришлось очень много ходить. Сразу после этого сильно начала болеть внешняя часть травмированного колена. Когда сижу, стою, двигаю коленями, не болит. Больно только во время ходьбы. Переживаю сильно, вдруг это начало чего-то серьезного? Или все-таки дело в резкой нагрузке? Хочется узнать мнение тех, кто перенес такую травму.

Т. Л. Дубинина, Ульяновская обл.

Вешу 42 килограмма и... ненавижу себя. Уверена, что толстая

АЙБОЛИТ

Проблемы мои начались с того, что решила к лету скинуть 3 килограмма. Весила на тот момент 58. Похудела, но захотелось большего — 50, как в молодости. Потом подумала, что скоро Новый год, отъемся, поэтому надо похудеть еще. Весы показывали 48 кг, а у меня в голове — давай еще чуть-чуть. Когда стала весить 46 килограммов, появился панический страх потолстеть. Так началась анорексия. Я ела, но только определенные продукты. Ходила полуголодная, изнуряла себя спортом. При весе 39 кг мне казалось, что умираю. Понимала, что такой истощенной жить нельзя! Страх заставил начать нормально есть. Сейчас вешу 42 килограмма и... ненавижу себя. Уверена, что толстая. Что происходит в моей голове? Не могу объяснить. Худеть не хочу, но от чувства ненависти к себе избавиться не могу. Кто через такое проходил, как вы привели психику в порядок?

Без подписи, Брянская обл.

Такая история

Дышать получалось только сидя...

КАК ЖИТЬ, ЕСЛИ ТЫ ТЯЖЕЛО БОЛЕН, НО НИКТО НЕ ЗНАЕТ ЧЕМ?

Ещё та проблема

КОГДА я заболела, мне было 26. С тех пор прошло 10 лет. Началось все с того, что стала ужасно кашлять. От первого солнца покрылась страшной крапивницей. Врач предположил, что у меня воспаление легких, и направил в диспансер. Там поставили диагноз бронхиальная астма. Я засомневалась: мне было тяжело вдыхать, а у астматиков проблемы с выдохом. Одышка была такая, что периодически не могла ходить, даже разговаривать. Ингалятор с сильным гормональным препаратом не помогал. Я снова и снова возвращалась к врачу, жаловалась, а он отвечал: «Девушка, что вы от меня хотите? У вас астма». Несколько раз меня выгоняли из троллейбуса, когда начинала задыхаться. Люди боялись, что я их заражу.

Через год после начала болезни я уже не могла дойти до врачей. Дышать получалось только сидя. Каждый вдох давался с трудом. Однажды вызвала скорую. Меня отвезли в больницу и уже там назначили терапию от астмы.

Бронхиальная астма — заболевание аллергического характера. Поэтому следующим местом, куда я попала, было отделение иммунологии. Там меня обследовали: делали бронхоскопию и смыв, чтобы проверить, не отравилась ли плесенью. Взяли кучу анализов. Иммуноглобулин, который указывает на аллергическое состояние, был повышен в крови в сотни раз, но аллергопробы не давали результатов. Наконец я попала к главному пульмонологу Москвы. Он сказал: «Это не астма, но что — я не знаю...» В Институте ревматологии его слова подтвердили: «Это не астма и не волчанка. Ищите дальше».

Я снова попала в Институт иммунологии. Там стали говорить, что моя болезнь не похожа на астму, скорее, это аутоиммунное заболевание. И тогда появился предположительный диагноз — синдром Чарга-Стросса. Из института меня отправили в клинику профессора Тареева. Там ничего не знали о моей болезни, но назначили гормоны в таблетках. От них я сильно похудела, но раздуло лицо и шею. После лечения состояние временно улучшалось, а результаты анализов не были такими страшными. Некоторые врачи спрашивали: «Зачем вы пришли? У вас все хорошо!»

А у меня по-прежнему в солнечный день, даже через стекло, все тело покрывалось крапивницей. Но когда я рассказывала об этом, мне не верили. Если же выпивала хотя бы два грамма алкоголя, тут же начинало течь из носа. Ноги были в синяках, хотя не ударялась.

Только в клинике Тареева я встретила специалиста, который едва ли не единственный занимается синдромом Чарга-Стросса. Существует особый маркер, подтверждающий эту болезнь. У меня взяли биопсию мышечной ткани из ноги. Врач посмотрел все бумажки, на меня и мои синяки и подтвердил диагноз синдром Чарга-Стросса. Это аутоиммунное заболевание, и неизвестно, откуда оно берется. Еще оно называется системный васкулит. От него страдают сосуды, у меня — совсем мелкие. Болезнь не лечится, можно только гасить гормонами. Некоторые лекарства мне стали выдавать в поликлинике. Стоят они копейки, но достать их непросто.

Сейчас у меня стадия ремиссии. Постепенно снижают количество препаратов, и в целом мне намного легче. Прихожу в себя и пытаюсь понять, что со мной произошло. Не выдумала ли я это? Что делать? Куда идти? Жду писем от таких же несчастных, как я, страдающих системным васкулитом.

А. Коровушкина, Тольятти

Стихи наших читателей

Я ЛЮБЛЮ ОСВЕЩЁННЫЕ ОКНА

Я люблю освещенные окна,
Вечерами подолгу брожу,
И частенько под дождиком мокну,
И слегка от мороза дрожу.
Все равно не поддамся простуде,
Мне на сердце от веры тепло,
Что живут там хорошие люди
И друг другу не делают зло.
Пусть всегда освещенные окна
Будут нам путеводной звездой,
Чтобы путник, устав и промокнув,
В них заботу нашел и покой.

А. Новиков, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Спешим помочь

Я ПИЛА ГОРМОНЫ БОЛЬШЕ ДВУХ ЛЕТ

Для Марьяны из Дагестана, автора письма «От гормонов страдает печень» («Айболит» №1 за 2019 г.).

По себе знаю, что от долгого приема гормонов возникают проблемы с печенью. Я пила их больше двух лет, тогда-то и появились неприятные ощущения — чувство тошноты, горечь... Что я делала? Принимала препарат «Лив-52» и диету соблюдала. Исключила всю вредную для печени пищу. Параллельно с «Лив-52» пила отвар расторопши. Заливала 2 чайн. ложки семян 500 мл воды. Варила на маленьком огне, пока половина жидкости не выкипит. Процеживала и принимала по 1 ст. ложке через час после еды в течение месяца.

Жанна, Моздок

Чтобы укрепить десны, полощите рот 2 раза в день настоем шалфея. Для его приготовления залейте 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка.

РЕНТГЕН ПОСЛЕ УШИБА НУЖНО СДЕЛАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Для В. Белой из Красноярского края, автора письма «Ударилась копчиком об угол стола» («Айболит» №23 за 2018 г.).

Надо убедиться в том, что нет перелома копчика. Первые несколько дней лучше провести в кровати, чтобы боль не перешла в хроническую. Мне после такой травмы назначали «Быструмгель». Он хорошо снимает боль и воспаление, с ним быстрее восстанавливаешься. Еще врач запретил принимать горячие ванны, наоборот, посоветовал несколько дней делать компрессы со льдом, чтобы снять боль, отек и кровоподтек. После я делала луковые компрессы, повязки из листьев подорожника, капусты. Еще натирала место ушиба соком полыни. Желаю вам скорее избавиться от боли.

Е. К. Шелудько, Ростовская обл.

ВЫКИНУЛА ЕЖЕДНЕВНИК, ЧТОБЫ ГОЛОВА БОЛЬШЕ РАБОТАЛА

Для А. М. Андреевой из Московской обл., автора письма «У меня частенько случаются провалы в памяти» («Айболит» №25 за 2018 г.).

Несколько лет назад со мной было то же самое. Я забывала названия знакомых предметов, о чем говорила с людьми... Причина, как мне кажется, была в диком переутомлении. Я спала по 3-4 часа в сутки. А еще постоянно записывала все в ежедневник, то есть разгружала свою память. Что мне помогло? Пропила «Ноотропил», стала больше спать и выкинула ежедневник, чтобы голова больше работала. Сейчас все более или менее нормально.

Яна, Саратовская обл.

МЕСЯЦ НАЗАД РЕШИЛАСЬ НА СКЛЕРОТЕРАПИЮ

Для Венеры из Татарстана, автора письма «На правой ноге вылезли вены» («Айболит» №19 за 2018 г.).

После процедуры пришлось трое суток ходить в специальных чулках, не снимала их даже на ночь. Потом две недели надевала чулки только днем. Уколы делают без анестезии, почти не больно. По ощущениям похоже на то, когда берут кровь. После процедуры красные сосуды стали не такими заметными. Вена пока еще желтого цвета. Если рукой потрогать, ощущаю болезненность. В общем, после уколов ноги в синяках. Врач сказал, что на полное восстановление уйдет 3 месяца. Еще предупредил, что у некоторых остаются рубцы и пигментные пятна.

Анна, Хабаровский край

Такое вам могли сказать только незнающие врачи или те, которые по ошибке стали врачами

Для И. Епифанцева из Омска, автора письма «Врачи сказали, что рожу лечат только бабки заговорами» («Айболит» №20 за 2018 г.).

Уважаемый И. Епифанцев, такое вам могли сказать только незнающие врачи или те, которые по ошибке стали врачами. Я читаю много медицинской литературы и могу даже без анализов дать определение болезни. А все потому, что хочу помочь прежде всего себе и досконально знать свой организм. Рожа — это острое инфекционное заболевание. Его возбудитель — гемолитический стрептококк. Проникает он через небольшие повреждения на коже. Обычно первичная рожа начинается остро. Температура поднимается до 39-40°С, появляются слабость, озноб, головная боль, судороги, бред. На коже появляется покраснение, жжение, боль. Эффективно лечат рожу антибиотики пенициллинового ряда. Принимают их в течение 7-10 дней, а в конце курса вводят «Бициллин-5». Можно принимать эритромицин или тетрациклин. Есть такой жидкий препарат «Интести». Это бактериофаг, его можно принимать внутрь и делать с ним примочки. Во время лечения обязательно надо принимать «Бифидумбактерин» и «Лактобактерин». После такого лечения болезнь уйдет.

Если вы верите в лечение словом, параллельно прочитайте заговор от порчи: «Шла Божья Матушка через мост. Ей навстречу Николай-угодник, Илья-пророк, Иоанн Богослов. «Куда идешь, Божья Матушка?» — «Иду умывать нервы, продувать глаза и горечь выгонять из раба Божьего (имя), из его головы, из рук, из ног, из живота, из сердца, из печени, из селезенки, из матки, из яичников (если женщина), из мочевого пузыря, из шеи, из позвоночника, из синих жил, из красной крови». Спаситель с крестом, Спаситель над нечистой силой победитель. Уходи, сатана, с раба Божьего (имя). Уходите, нечистые духи, на все четыре стороны. Аминь, аминь, аминь». После этого надо умыться чистой водой и вытереть лицо подолом рубашки с изнаночной стороны.

Н. Д. Вракова, Миллерово, Ростовская обл.

СИЛЬНО ЗАМЕРЗЛИ И ПОКРАСНЕЛИ РУКИ ОТ МОРОЗА? ПОДЕРЖИТЕ ИХ НЕМНОГО В ТЕПЛОЙ ВОДЕ, В КОТОРОЙ ВАРИЛСЯ КАРТОФЕЛЬ.

Пригодится

■ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ПОТЛИВОСТИ ПЕЙТЕ ОТВАР КОРНЯ ГОРЦА ЗМЕИНОГО (1 СТ. ЛОЖКА НА 1 Л ВОДЫ) ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЧТОБЫ ВЫВЕСТИ БОРОДАВКУ, НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ СМАЧИВАЙТЕ ЕЕ КРЕПКИМ ОТВАРОМ ПОЛЫНИ.

Смягчить кашель и разжижить мокроту поможет отвар калины с мёдом

Для И. Сергеева из Красноярского края, автора письма «Что это за болезнь — пневмосклероз?» («Айболит» №25 за 2018 г.).

При пневмосклерозе основное лечение обязательно должен назначить врач. Дополнительно попробуйте народные средства. Для разжижения мокроты и смягчения кашля смешайте отвар калины с медом (если на мед нет аллергии). Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс — 2,5-3 месяца. Потом нужно сделать перерыв на 2 месяца и снова повторить лечение.

Уменьшить вязкость слизи помогает хрен и лимонный сок. Натрите хрен на терке. Поместите 100-150 г в бутылку. Туда же добавьте сок двух лимонов. Настаивайте лекарство сутки. Принимайте каждый день по 1 чайн. ложке утром и после обеда, не запивайте. В первые дни приема снадобье будет вызывать слезотечение, но постепенно «плакать» будете все меньше и меньше. Хрен должен быть свежим, не больше чем недельной давности. Лекарство можно хранить в холодильнике месяц.

Хорошо помогают при пневмосклерозе и корни ириса. Это отличное кровоочищающее, отхаркивающее, разжижающее мокроту средство. Для приготовления отвара 1 ст. ложку измельченных корней кипятите в 300 мл воды 7-10 минут. Настаивайте час, процедите. Добавьте мед по вкусу. Принимайте по 1 десертной ложке через каждые 2-3 часа.

И. Н. Терновой, Краснодарский край

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 00007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

Инжирное молочко от кашля

Полтора стакана молока доведите до кипения в толстостенной кастрюле. Добавьте в него три измельченных средних сухофрукта или четыре мелких. После повторного закипания огонь убавьте до минимума. Кастрюлю накройте крышкой и томите смесь полчаса. Снимите с огня, укутайте в полотенце на час. Пейте по стакану 3 раза в день.

Согревающая настойка

Эта вкусная настойка хорошо прогревает и не даст разболеться. Засыпьте в банку 1 ст. ложку с горкой черного чая, добавьте 2-3 чернослива без косточек, сок 1 лимона, 1 ст. ложку меда, 1/2 чайн. ложки красного жгучего молотого перца. Залейте 1 л водки и настаивайте 2 недели в прохладном месте. Процедите и разлейте в темные бутылки.

Присыпем сахарком

Сам себе доктор

Есть разные способы очистки печени с помощью лука. Но самые эффективные готовят из овоща фиолетового цвета. Также желательно применять коричневый сахар.

* Это снадобье помогает даже при серьезных нарушениях в функционировании печени. Измельчите блендером или пропустите через мясорубку 1 кг очищенного синего лука. Смешайте с 900 г сахара и настаивайте в темном сухом месте 10 дней. Затем процедите и перелейте в стеклянную емкость. Пейте по 1 ст. ложке за полчаса до еды (до 4 ложек в сутки).

* Измельчите 400 г лука и смешайте с 200 г сахара. Выложите кашицу в форму и запекайте в духовке при минимальной температуре. После образования желтой корочки смесь будет готова. Съедайте по 1-2 ст. ложки 2 раза в день перед едой. Первый прием обязательно натощак. Когда смесь закончится, сделайте перерыв на 2 недели. Такой метод чистки подойдет людям с нарушениями работы желудочно-кишечного тракта.

P. S. Очищать печень луком нельзя при беременности и грудном вскармливании, диабетикам. Осторожность должны соблюдать люди с гастритом и язвой. Лучше при любых желудочных нарушениях не экспериментировать с чисткой печени луком, а подобрать другое безопасное средство.

Очистить сосуды помогут лимон и гвоздика

Делюсь рецептом настойки от атеросклероза. Мне такое лечение помогло, надеюсь, что и другим поможет. Смешайте 25 г приправы гвоздики, 0,5 л водки, 0,5 кг сахара, 3-4 натертых вместе с кожурой лимона. Выложите смесь в банку (3 л) до плечиков, налейте кипяченой воды и настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке за 15 минут до еды, пока не закончится снадобье. Сделайте на неделю перерыв и повторите лечение. Курс длительный — надо приготовить три банки лекарства. Но зато результат хороший.

В. Н. Крылова, Амурская обл.

Целебная настойка справится с высоким давлением

Держать артериальное давление мне помогает такое средство. Смешиваю соки: 1/2 стакана клюквенного, по 1 стакану морковного и свекольного, добавляю 1/2 стакана водки и мед по вкусу. Настаиваю в темном месте 3 дня, время от времени встряхивая банку. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 1,5 месяца.

Н. Кислицина, Самарская обл.

Цифры и факты

■ 50% ПРОДУКТОВ ЛЮДИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫБРАСЫВАЮТ В МУСОРНОЕ ВЕДРО.

■ РАСТВОРИМЫЙ КОФЕ СОДЕРЖИТ НА 50% БОЛЬШЕ КОФЕИНА, ЧЕМ НАТУРАЛЬНЫЙ.

Намотай на ус — **Авторитеты дают советы**

Диеты сегодня + дурной тон

ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ НЕ ЛИШАТЬ СЕБЯ ЕДЫ, А СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, ЧТО КЛАДЕТЕ В СВОЮ ТАРЕЛКУ.

Что на тарелку положить

Чтобы не усложнять себе жизнь, придерживайтесь «правила тарелки». В каждый прием пищи в ней должно быть: 1/4 — здоровые белки, 1/4 — цельнозерновые продукты, 1/2 — фрукты и овощи. Да, зерно, овощи и фрукты — это источники углеводов. Зачем они нужны? Углеводы — основные поставщики энергии. Но они бывают разные и не все приносят пользу. Простые углеводы за короткий срок насыщают энергией, но так же быстро приводят к упадку сил. Сложным на это требуется больше времени, поэтому энергия высвобождается постепенно — так человек остается активным в течение нескольких часов.

Так вот, когда речь идет о негативном влиянии углеводов, то имеются в виду простые: это сахар, сладости, мед, картофель, хлеб, каши и мучные изделия из высокопереработанных сортов круп и зерна. Именно замена жиров на эти быстроусвояемые углеводы может приводить к болезням и недугам. Сложные, или долгоусвояемые углеводы, напротив, должны обязательно быть в рационе каждого. Важно употреблять больше овощей, чечевицы, круп с минимальной обработкой — бурый рис, овсянку, хлеб из необработанного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы.

Еще один важный момент: с каждым годом жизнь становится стремительнее. А быстрый ритм требует быстрого питания. Пусть ваши перекусы будут здоровыми. Быстрорастворимые каши или батончики мюсли мало чем отличаются от белого хлеба и булочек. Не обманывайте себя, лучше съешьте заправленный растительным маслом салат или натуральный йогурт.

Унять аппетит поможет стакан томатного сока, выпитый перед едой. Так съедите примерно на треть меньше обычной порции.

Почему наши предки редко болели

Не пренебрегайте разнообразными маслами и жирами. Почему наши предки редко болели? Потому что поливали каши льняным и конопляным маслом, которые присутствовали в рационе каждый день. Именно эти масла хорошо усваиваются организмом. Вот и заправляйте ими салаты, да не одним, а сразу несколькими видами. Это разнообразит вкус и поможет усвоению витаминов из овощей. О кокосовом, пальмовом, кунжутном, рапсовом маслах: каждое масло уникально. Применяя различные жиры, можно получить полный состав жирных кислот, необходимых организму.

М. В. Куземкина, диетолог, врач высшей категории

Пригодится

ПРИ АРИТМИИ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ РЕПЫ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ ВОДЫ. ВАРИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 15 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 20-30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО ПОЛСТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ.

При конъюнктивите промываю глаза отваром пшена

Заливаю 1 ст. ложку хорошо промытого пшена стаканом воды, варю 10-15 минут. Снимаю с огня и настаиваю 2 часа. После процеживаю отвар в прокипяченную стеклянную посуду. Таким отваром (обязательно свежеприготовленным) промываю глаза 6 раз в день. Отвар должен быть всегда свежеприготовленным. Еще пшено, точнее мазь из него, помогает при тромбофлебите. Чтобы ее приготовить, смешиваю по 200 г хозяйственного мыла, старого сала, пшена и нарезанного репчатого лука. Растираю, разбавляю водой до консистенции мази и настаиваю сутки. Намазываю смесью марлю, сложенную в несколько слоев, и прикладываю к больным венам. Укрепляю полиэтиленом и обвязываю шерстяной тканью. Процедуру делаю на ночь в течение 10 дней. Потом делаю перерыв на 10 дней и повторяю курс. Нужно провести как минимум 3 таких курса.

М. Т. Южакова, Тольятти

Имбирь — доктор с Востока

ИМБИРЬ ХОРОШО ДЕЙСТВУЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ, ГРИППЕ, КАШЛЕ, АСТМЕ. ПРЕПЯТСТВУЕТ СЛИПАНИЮ ТРОМБОЦИТОВ, ЧЕМ СНИЖАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНФАРКТА.

■ Болят суставы? Делайте на больные суставы компрессы с имбирной пастой. Понадобится 1-2 чайн. ложки порошка имбиря, 5 капель любого косточкового масла (виноградного, персикового, абрикосового, продается в аптеке). Имбирь смешайте с небольшим количеством горячей воды и разотрите до образования кашицы. Капните масло и перемешайте. Когда смесь немного загустеет, нанесите ее на марлевую салфетку, приложите к больному месту, прикройте компрессной бумагой или полиэтиленом и зафиксируйте повязкой. Через 40-60 минут компресс снимите. Можно использовать для компресса и тертый свежий имбирь.

■ При мышечных болях приготовьте имбирный отвар. В кастрюлю налейте 1 л воды и доведите до кипения. В кипяток добавьте 3 ст. ложки сухого имбирного порошка и кипятите 10 минут на маленьком огне. Вылейте отвар в ванну с теплой водой и сидите в ней 15-20 минут.

■ При бронхиальной астме 400 г вымытого и очищенного корня имбиря натрите на терке. Сложите в литровую банку или бутыль, залейте спиртом или водкой. Настаивайте на солнце или в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая. Настойка должна приобрести желтый цвет. Через 2 недели процедите, дайте отстояться и еще раз процедите. Храните в прохладном темном месте. Принимайте по 15-20 капель 2 раза в день после завтрака и обеда (прием в вечернее время может спровоцировать бессонницу), разводя в 100 мл воды. Детям от 3 до 5 лет — по 5 капель 2 раза в день, детям от 5 до 12 лет — по 10 капель. Курс лечения — 1 неделя, затем на 2 дня сделайте перерыв, и так 3 недели.

■ Имбирные капли для лечения насморка и гайморита. Натрите на мелкой терке свежий очищенный корень. Полученную кашицу отожмите через ткань. Растворите 1 ст. ложку сахара в 1 ст. ложке сока. Закапывайте по 1-2 капли в каждую ноздрю 4 раза в день (в последний раз — перед сном). Для лечения детей в возрасте от 2 до 6 лет разведите полученный сок кипяченой водой в пропорции 1:1.

Р. S. Имбирь противопоказан при гастрите, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, при мочекаменной болезни, гепатите в хронической и острой форме, циррозе печени, при гипертонии, колите, энтерите, в последнем триместре беременности, в период лактации.

Пригодится

■ ЕСЛИ ДОБАВИТЬ КАРДАМОН В КОФЕ, СМЯГЧИТСЯ ВРЕДНОЕ ДЕЙСТВИЕ КОФЕИНА И НАПИТОК ПРИОБРЕТЕТ БЛАГОРОДНЫЙ ВКУС.

■ КАРДАМОН ОСВЕЖАЕТ ДЫХАНИЕ ЛУЧШЕ ЛЮБОЙ ЖВАЧКИ. ЖУЙТЕ ПО МЕРЕ НАДОБНОСТИ ПО 2-4 СЕМЕЧКА.

Настойка с алоэ улучшит обмен веществ

Медовая настойка с алоэ — отличное антимикробное, отхаркивающее, противовоспалительное средство.

Также она улучшает обмен веществ, помогает бороться с запорами и залечивает раны, помогает при болезнях суставов. Для ее приготовления понадобится 500 мл водки, 200 г листьев трехлетнего алоэ и 500 г меда. Срежьте листья с нижней части растения, промойте, вытрите насухо, оберните в фольгу и положите на нижнюю полку холодильника на 5 дней. Затем нарежьте их тонкими пластинками и уложите на дно стеклянной емкости. Влейте жидкий мед и водку, тщательно размешайте и настаивайте в темном месте 3-4 дня. Профильтруйте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Для поднятия иммунитета и в качестве профилактики простудных заболеваний достаточно принимать снадобье 1 раз в день — по утрам или перед сном.

Для лечения болей в суставах, приступов остеохондроза, невралгии, миозита, последствий ушибов с настойкой делают компрессы. Для этого небольшое количество снадобья нагревают до 30°С, натирают больное место ватным тампоном, накрывают пленкой и укутывают толстой шерстяной тканью или полотенцем. После этого желательно несколько часов побыть в полном покое, чтобы средство лучше подействовало. Лучший вариант — делать компресс перед сном. В период обострения болезни его нужно делать каждый день. Общий курс составляет от 10 до 30 компрессов.

Противопоказания: нельзя лечиться медовой настойкой с алоэ беременным женщинам, онкологическим больным, людям, страдающим гипертонией, геморроем, циститом, болезнями печени и почек.

Температура под 40?

Куриный бульон не поможет

В детстве, когда я простужалась, меня кормили куриным бульоном. А тут недавно узнала, что это вредно. Слишком большая нагрузка на ослабленный организм. Что же тогда есть, когда болеешь и есть совсем не хочется? Думаю, голодать еще вреднее...

Е. М. Калугина, Ульяновская обл.

При первых признаках недомогания чашечка крепкого бульона может быть очень кстати. Она может остановить болезнь, особенно, если бульон сварен с пряностями: душистым перцем, кусочком имбиря, долькой чеснока. Когда же температура под сорок, вас знобит и ломает, бульон уже не поможет и действительно окажет ненужную нагрузку на поджелудочную железу и желчевыводящие пути. Поэтому оставьте это блюдо до выздоровления. Бульон можно заправить макаронами или клецками. Неплохо отварить в нем овощи и, измельчив их блендером, сделать суп-пюре.

Теперь об отказе от еды. Если у вас нет большого дефицита веса, то кратковременное голодание, вызванное болезнью, не нанесет вреда. Но при одном условии — вы обязательно будете пить не меньше 1,5 л жидкости в день. В организме достаточно запасов, чтобы без последствий пережить 2-3-дневный отказ от еды.

И. В. Разумовская, врач-диетолог

Горчица поможет

НАТРУЖЕННЫЕ или потянутые мышцы успокоит ванна с порошком горчицы (2 ст. ложки на ванну), морской солью (1 ст. ложка) и любым эфирным маслом (2-3 капли). Горчица и соль помогут снять усталость с мышц, а приятный аромат — быстрее расслабиться.

ОБОЖГЛИСЬ? Подержите обожженный участок под струей холодной проточной воды, а затем смажьте его небольшим количеством горчицы. Это снимет боль и убережет от волдырей.

СМЕШАЙТЕ 0,5 л водки, 100 г порошка горчицы и 200 г соли и настаивайте 2 дня. С этой настойкой делайте компрессы на больные места при артрите в течение 2 месяцев, по 2-3 часа в день.

Меню на неделю ***Прикинь на себя***

При запорах

Правильный рацион поможет быстро избавиться от проблемы. Основа питания при запорах — клетчатка и растительные масла. Каждая порция должна наполовину состоять из пищевых волокон.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: овсяная каша, сваренная на воде, с курагой и черносливом. До обеда: стакан йогурта с сухариками. Обед: салат из пекинской капусты и одно зеленое яблоко. Полдник: отвар из сухофруктов и два персика. Ужин: гречневая каша с отварной свеклой и стакан кефира.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак: стакан теплой воды с медом и пара сухарей. До обеда: два яблока. Обед: овощной салат с маслом льна и немного куриного бульона. Полдник: курага, простокваша. Ужин: мясо, приготовленное на пару, овсяный отвар и один банан.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: апельсиновый сок и яичница без желтка. До обеда: чернослив с курагой. Обед: овощное рагу, хлеб с отрубями. Полдник: яблоко, персик и отвар чернослива. Ужин: салат из отварных овощей, вареная рыба и кефир.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: овсяный отвар, зеленое яблоко. До обеда: чай с медом. Обед: рыбный бульон, салат с капустой и компот из сухофруктов. Полдник: творог с черносливом. Ужин: гречневая каша, отварная говядина, кефир.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: овсянка с медом и стакан ягодного компота. До обеда: банан и два персика. Обед: свекольник на воде, ломтик хлеба с отрубями. Полдник: фруктовый салат. Ужин: салат из творога и помидор, отвар из овса и пшеницы.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак: овощной сок с мякотью, белковый омлет. До обеда: курага и персик. Обед: куриный бульон с овощами (кроме картофеля) и нежирная ветчина. Полдник: брокколи на пару и стакан компота. Ужин: каша овсяная или гречневая, рыба, простокваша.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак: отвар из сухофруктов и овсянка. До обеда: сухарики с кефиром. Обед: рагу из овощей, отварная говядина, сок с мякотью. Полдник: салат из капусты, морковки и нежирной ветчины. Ужин: котлеты на пару, гречневая каша и кефир с корицей.

Готовим завтрак для всей семьи

МЯСНЫЕ ОЛАДЬИ

2,5 стакана кефира, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, 300 г фарша, соль, сахар, специи для мяса, щепотка соды, растительное масло.

В кефир добавьте яйцо, соль, соду, сахар и перемешайте. Всыпьте через сито муку, введите фарш, специи и замесите тесто (оно не должно быть густым). Выкладывайте ложкой в разогретое масло и жарьте с двух сторон. Готовые оладьи сложите в сковороду, накройте крышкой и прогрейте в теплой духовке.

ГРИБНОЙ ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ

Для теста: 4 яйца, по 2 ст. ложки муки и крахмала, 100 г майонеза, растительное масло. Для начинки: 1 копченая куриная грудка, 100 г маринованных шампиньонов, 1 ст. ложка майонеза, 2 зубчика чеснока, укроп.

Смешайте все ингредиенты для теста, слегка взбейте. Противень застелите бумагой для запекания и смажьте ее маслом. Влейте тесто, немного оставьте в миске. Измельченный укроп смешайте с оставшимся тестом и выложите на будущий омлет. Разложите сверху нарезанные пластинками грибы. Запекайте в предварительно разогретой духовке 10 минут. Нарежьте курицу, соедините ее с пропущенным через пресс чесноком и майонезом. Полученную массу выложите на омлет и сверните в рулет. Можно есть омлет теплым, а можно охлажденным.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СЫРОМ

1,5 кг картофеля, 100 г сливочного масла, 1 банка плавленого сыра, 150 г твердого сыра, 2 болгарских перца, 1 яйцо, зеленый лук, зелень, соль.

Картофель почистите, отварите до готовности, разотрите в пюре с маслом и плавленым сыром. Посолите, добавьте сырое яйцо, порезанный кубиками перец, измельченные лук и зелень. Добавьте натертый сыр и перемешайте. Выложите в смазанную маслом форму и поставьте в нагретую до 180°С духовку на 30 минут.

Горячий шоколад с перцем

100 г шоколада, 400-500 мл молока, палочка корицы, ванильный сахар, 1 перчик чили. Молоко вылейте в сотейник, немного нагрейте. Добавьте шоколад, поломанный на кусочки. Помешивайте, пока шоколад полностью не растворится. Положите в шоколадно-молочную смесь палочку корицы и ванильный сахар. Продолжайте помешивать, периодически пробуйте. Когда на вкус корицы будет достаточно, выньте ее. Перец разрежьте вдоль пополам. Варите его в шоколаде и постоянно пробуйте на вкус. Как только остроты будет достаточно, перец выньте и снимите сотейник с огня. Для детей можно делать горячий шоколад без перца.

Чем заменить яйца в выпечке

Для несладкой выпечки 1 яйцо заменят:

* 2 ст. ложки кукурузного или картофельного крахмала;
* 1 ст. ложка сухого молока + 1 ст. ложка кукурузного крахмала + 2 ст. ложки воды;
* 2 ст. ложки молока + 1/2 ст. ложки лимонного сока + 1/2 ст. ложки соды;
* 2 ст. ложки молока + 1/4 чайн. ложки пекарского порошка.

Для сладкой выпечки:

* 1 ст. ложка кукурузного крахмала + 2 ст. ложки воды;
* 1 банан, размятый в пюре;
* 2-3 ст. ложки соевой муки, взбитой с небольшим количеством воды в пену.

Мои пироги всегда получаются вкусными благодаря хитростям

Для сладких пирогов важно не смешивать ягоды с сахаром заранее, чтобы они не выпустили сок раньше времени. После того как ягоды выложены на тесто и посыпаны сахаром, ставьте пирог в духовку как можно скорее. Тогда сок не промочит тесто.

Вместо обычного репчатого для начинки можно использовать лук-шалот. Его главное достоинство в том, что при обжаривании он быстро становится мягким, буквально тает. Такая начинка готовится быстрее.

Чтобы куриное мясо для начинки, например, курника, осталось сочным, сварите его в бульоне. Добавьте в воду луковицу, морковь, сельдерей, стебли укропа или петрушки. Грудки варятся быстрее, поэтому их лучше отрезать от тушки и достать из бульона минут через 15 после повторного закипания. Так мясо останется нежным и сочным.

Я специально не солю мясо при приготовлении начинки для закрытых мясных пирогов. Чтобы вкус остался в нем, а не перешел в жидкость. И нет необходимости готовить мясо до мягкости, оно дойдет во время выпечки пирога.

Чтобы сварить рассыпчатый рис, в частности для русских расстегаев, следуйте инструкции «двенадцать + двенадцать»: 12 минут варить и 12 минут настаивать.

Т. Завьялова, Пенза

Витаминные салаты

Что бы съесть?

Свекольно-яблочный с орехами

1 крупная свекла, 3-5 яблок (лучше с кислинкой), горсть грецких орехов, 3-4 ст. ложки лимонного сока, растительное масло, 1 чайн. ложка кунжутных семечек, соль, перец по вкусу, зелень.

Свеклу отварите до готовности, остудите и нарежьте небольшими кубиками. Яблоки очистите, тоже нарежьте кубиками и немного полейте лимонным соком. Грецкие орехи нарубите ножом, но не слишком мелко. Кунжут слегка обжарьте на сухой сковороде. Смешайте свеклу, яблоки, орехи. Посолите и поперчите. Добавьте оставшийся лимонный сок и заправьте маслом. Посыпьте салат кунжутными семечками, украсьте зеленью. По желанию вместо масла можно заправить салат йогуртом.

Из зеленой редьки с мясом

По 2 редьки и луковицы, 200 г отварной говядины, растительное масло, соль, перец.

Редьку натрите на крупной терке в виде лапши (если она горьковатая, с резким вкусом, на 20-30 минут залейте ее холодной водой). Мясо нарежьте длинными полосками, лук — тонкими полукольцами и обжарьте до золотистого цвета. Отожмите редьку от воды, посолите. Лук вместе с маслом соедините с редькой, добавьте мясо. Посолите, поперчите по вкусу. Заправьте майонезом, кефиром или сметаной.

Аппетитно

Мёд дороже золота

РУЛЕТЫ С ОРЕХАМИ В МЕДУ

50 г меда, 100 г грецких орехов, 2 чайн. ложки сухих дрожжей, 1 яйцо, 3 стакана муки, 70 мл молока, 1/2 стакана сахара, соль, растительное масло.

Орехи поджарьте и измельчите в кофемолке. Молоко взбейте с яйцом, добавьте сахар, соль, муку и дрожжи и замесите тесто. Уберите его в холодильник на 1 час, затем разделите на 12 равных квадратов. На каждый выложите орехи и сверните в рулет. Обжарьте в большом количестве растительного масла, остудите и полейте медом. Подавайте к столу.

ГОВЯДИНА С МЕДОВОЙ КОРОЧКОЙ

500 г говядины, 100 г меда, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 морковь, 1 луковица, 2 стебля сельдерея, растительное масло.

Мясо промойте, нарежьте. Смешайте мед, оливковое масло, тертый чеснок и бальзамический уксус. Смесью хорошо натрите мясо, оставьте на 30 минут промариноваться, затем поставьте запекаться в духовку на 30 минут при температуре 180°С. Овощи очистите, порежьте, обжарьте на растительном масле. Разложите мясо по порционным тарелкам, на гарнир подайте овощи.

Советуем приготовить

МЕДОВИК

2 ст. ложки меда, 2 яйца, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 250 г сахара, 425 г сливочного масла, 500 г муки, 600 г вареной сгущенки.

На водяной бане растопите 125 г сливочного масла, добавьте сахар, мед, разрыхлитель, снимите с бани и остудите. Добавьте яйца, размешайте, затем введите муку и замесите тесто. Разделите на 8 частей, раскатайте коржи и выпекайте. Оставшееся сливочное масло взбейте миксером, добавьте вареное сгущенное молоко и продолжайте взбивать до получения однородной массы. Коржи прослоите кремом, сложите друг на друга и обрежьте края. Сверху торт тоже обмажьте кремом.

■ ХОТИТЕ ЗАМЕНИТЬ МЕДОМ САХАР? ИМЕЙТЕ В ВИДУ, ЧТО МЕД СЛАЩЕ САХАРА ПРИМЕРНО В 2 РАЗА.

■ МЕД В ПОЛТОРА РАЗА ТЯЖЕЛЕЕ ВОДЫ. ТО ЕСТЬ В 200-ГРАММОВОМ СТАКАНЕ МЕДА БУДЕТ 300-350 Г.

Обедаем дома

КУРИЦА С ПШЕНОМ В СЛИВКАХ

1 кг курицы, 1 чайн. ложка соли, лавровый лист, 5 горошин белого перца, 1 морковь, 200 г пшена, 0,5 кг лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 100 г сливок, зелень, сок 1/2 лимона, белый молотый перец.

Курицу варите с лавровым листом и горошинами перца 1 час. Бульон процедите. Морковь нарежьте кубиками и варите до мягкости с пшеном в курином бульоне 30 минут на слабом огне. Лук нарежьте полукольцами и тушите в сливочном масле 10 минут. Разделайте готовую курицу: удалите кожу, мясо отделите от костей, нарежьте кусочками размером 4 см и смешайте с пшеном, луком, сливками и петрушкой, приправив по вкусу лимонным соком, солью и перцем.

ФАРШИРОВАННЫЕ КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ

400 г крабовых палочек, 200 г творога, пучок укропа, 2 ст. ложки майонеза, щепотка соли, зелень и огурец для украшения.

Творог посолите, добавьте измельченный укроп и майонез. Палочки подержите в кипятке 5 минут, чтобы они стали мягкими и не рвались. Раскручивайте их на доске или на блюде. Выложите начинку на внутренний край пласта и скатайте обратно, слегка приминая крабовое мясо к начинке. Смажьте палочки майонезом, выложите на блюдо и уберите в холод на 1-2 часа.

ХВОРОСТ В МЕДОВОМ СИРОПЕ

Для теста: 2 желтка, 2 ст. ложки коньяка, 100 мл молока, 300 г муки, соль, сахар, ванилин, корица, разрыхлитель, растительное масло. Для сиропа: 250 г меда, цедра лимона, сахар, сливочное масло.

Замесите крутое тесто и дайте ему постоять полчаса. Раскатайте тонко, нарежьте, как подскажет фантазия, и обжарьте до золотистого цвета (жарится буквально за 2 минуты). Готовый хворост сложите на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло. Для сиропа смешайте мед, цедру 1 лимона, 2 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла. Доведите до жидкой консистенции на огне. Обмакните в медовый сироп каждое изделие.

Каша на столе

ПЕРЛОВАЯ С СУХОФРУКТАМИ

200 г перловой крупы, 1 л воды, 200 г сухофруктов, цедра 1 лимона и апельсина, сахар, корица, соль, фруктовый сок.

Чтобы крупа быстрее разварилась, предварительно замочите ее. Варите в той же воде, добавив сухофрукты и специи, на слабом огне, при необходимости добавьте воду. Когда крупа и фрукты сварятся, подкислите их соком. Добавьте сахар. Охлажденную кашу подавайте с холодным молоком.

МОНАСТЫРСКАЯ ИЗ ЧЕТЫРЁХ КРУП

По 1 чашке гречки, риса, перловки, пшена, 2 луковицы, 2 моркови, 300 г грибов (можно консервированных), масло растительное, соль.

Сварите рис, гречку и перловку. Пшено доведите до кипения и слейте через сито, затем доведите до готовности. На сковороде обжарьте лук, морковь и грибы. В кастрюлю выложите слоями крупы и овощи, чередуя крупы. Долейте воды чуть выше овощей. Доведите до кипения, убавьте огонь и держите на огне до готовности под крышкой.

В доме малыш

Рисовая каша «Зебра»

4,5 стакана молока, 1,5 стакана риса, 2 ст. ложки сливочного масла, сахар, 100 г шоколада.

Залейте рис кипятком, вскипятите и промойте. В отдельной кастрюле вскипятите молоко, добавьте в него масло, рис и варите до готовности. Шоколад разотрите и смешайте с 2 ст. ложками горячей воды и с 1/3 стакана сахара. Рис разделите на две части. Одну часть смешайте с шоколадом, а в другую добавьте 1/2 стакана сахара. В смазанную маслом форму выложите рядами рис и поставьте в нагретую духовку на 15 минут.

Рыбный день — четверг

ЕСЛИ ХОТИТЕ ПРИДАТЬ РЫБЕ ОСОБЕННЫЙ АРОМАТ, ПОЛОЖИТЕ В БРЮШКО ВЕТОЧКИ УКРОПА, ПЕТРУШКИ, ТИМЬЯНА, НЕСКОЛЬКО ДОЛЕК ЛИМОНА.

Минтай в сырной шубке

1 кг филе минтая, 3 яйца, 4 ст. ложки муки, 50 г сыра, 1 ст. ложка майонеза, соль, перец, растительное масло.

Филе нарежьте на кусочки, посолите, поперчите, заверните в полотенце на 2 часа. Яйца взбейте с майонезом и тертым сыром. Добавьте муку, посолите (должно получиться тесто по густоте как сметана). Обмакните каждый кусок филе в кляр и быстро обжарьте с двух сторон на разогретом масле до золотистого цвета. Сложите кусочки в форму, закройте фольгой и поставьте в духовку на 15 минут при 180°С.

Котлеты из консервов

1 банка рыбных консервов, 1 стакан отварного риса, 1-2 отварные картофелины, 1 луковица, панировочные сухари, растительное масло.

Консервы выложите в миску, удалите крупные косточки и разомните вилкой. Картофель натрите на крупной терке. Измельченный лук обжарьте на растительном масле до мягкости. Зелень измельчите. Соедините консервы, рис, картофель, лук, зелень, соль, перец. Сформируйте небольшие котлетки и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте на разогретом масле с двух сторон до румяной корочки. Накройте крышкой, убавьте огонь и доведите до готовности.

Нежный пудинг с укропом

500 г рыбного филе, 4 яйца, 250 г сметаны, 2 ст. ложки лимонного сока, 20 г крахмала, немного лимонной цедры, панировочные сухари, соль, перец, укроп, сливочное масло для смазывания.

Филе нарежьте на маленькие кусочки и измельчите блендером или пропустите через мясорубку. Добавьте яйца, сметану, лимонный сок, цедру и крахмал. Посолите, поперчите, добавьте мелко нарезанную зелень и размешайте. Форму смажьте маслом, присыпьте сухарями и вылейте тесто. Выпекайте 30-40 минут при 180°С. Готовый пудинг остудите, выньте из формы.

Пригодится

● Чтобы натертый для оладий сырой картофель не потемнел, слейте с него образовавшуюся жидкость. А в оставшуюся массу добавьте натертую на терке крупную луковицу.

● Кекс получится ярко-желтым, если заранее желток растереть с щепоткой соли и оставить на 10 часов в холодильнике, а после добавлять его в тесто при замешивании.

● Гречневая или рисовая каша не подгорит, будет вкусной и рассыпчатой, если после того как вода выкипит, а крупа станет мягкой, поставить кастрюлю с кашей в другую, большего размера, с кипящей водой.

Мясо будет сочным

Чтобы мясо было нежным, я хорошенько отбиваю его, солю и перчу. После чего обмакиваю с обеих сторон в смесь из 1/2 стакана молока и яйца, посоленную и поперченную. Складываю отбивные в небольшую эмалированную емкость, заливаю остатком смеси и ставлю на ночь в холодильник мариноваться.

О. Новикова, Самара

Варенье из тыквы

Побалуйте себя таким вареньем — вкусным и очень полезным! 3 кг тыквы очистите от кожуры и семечек. Мякоть порежьте кубиками и соедините с 1 кг сахара. Пропустите через мясорубку 2 апельсина и 1 лимон с кожурой, перемешайте и варите в три приема на маленьком огне по 10 минут с ночным настаиванием.

Е. В. Макеева, Таганрог

У кого-то нет ни одного мужика, а у моей подруги Лены целых два мужа

Толпы женщин мечутся в поисках законного или, на худой конец, незаконного спутника жизни. А у моей подруги Елены целых два мужа. Петя оказался не тем мужчиной, который ей нужен. Хороший, добрый, но вяловат, мягкотел. А Игорек — то, что нужно. Развод стал для них с Петей благом. В общем, развелись и разъехались... в разные комнаты. Ни ему, ни ей деться некуда, да и квартира шикарная, жалко разменивать. А потом у Пети травма. «Он такой беспомощный, его надо поддержать, — говорила Лена. — И еще ребенок у нас, будет с папой общаться...»

Ребенок был и у Игоря от первого брака. Через несколько месяцев Игорь и Елена расписались. После свадьбы Игорь с сыном переехал к ней. Так и стала Елена двоемужницей. Мужчинам поначалу было неуютно, но посиделки по поводу дня рождения Пети, потом Игоря, потом другие поводы делали свое дело. Игорь ее даже не ревновал. Приглядевшись, мужики нашли темы для общения. Оба оказались шахматистами. Кончилось тем, что стали коротать вечера в обществе друг друга. Елена, хорошая хозяйка и чистюля, ухаживала за всей этой командой: убрать, накормить, постирать, грамотно составить бюджет «семьи». Прошло время, прежде чем она почувствовала себя не женщиной, а домашним комбайном. И приняла решение: «Петьку надо женить...» Представляете, и все они будут проживать в одной квартире... Правда, тогда у Елены появится помощница...

Вера, Карелия

Умные мысли

■ СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ТЕБЕ ВСЕ ЗАВИДУЮТ, А НАГАДИТЬ НЕ МОГУТ.

■ ОПУЩЕННАЯ ГОЛОВА — ПРИГЛАШЕНИЕ СЕСТЬ НА ШЕЮ.

Беда прилипла...

На вечеринке Галя весь вечер не отходила от меня. Плакалась, что ей нечего делать в поселке, где все называют ее шлюхой. Мне по-человечески стало жаль ее. Выпили... Не помню как, но я оказался с ней в постели.

На другой день было чувство вины, брезгливости, ведь я изменил своей любимой. С этого дня жизнь пошла кувырком. Галя преследовала меня всюду, даже на работу приходила, клялась в любви.

Рита, моя любимая женщина, ничего не знала. В конце концов навязчивость Гали мне надоела. Я сказал, что собираюсь жениться и никто, кроме Риты, мне не нужен. Ожидал истерики, но Галя сказала, что все понимает.

До свадьбы оставалось две недели. В дверь позвонили. На пороге стояла Рита. По ее лицу я понял, что она знает все. Она вернула мне кольцо и сказала, что я подлец. Я запил с горя, уволился с работы. Через неделю пришла Галя, стала меня жалеть. В общем, прилипла опять. А через пару месяцев сообщила, что беременна.

Детская мудрость: «Папа, конечно, хозяин в доме, но... мама — хозяин папе!»

Сыграли свадьбу, родился сын. Галя еще какое-то время играла роль безумно влюбленной, заботливой жены. Но после рождения ребенка стала злобной. Завидовала всем, кто жил лучше нас. Могла не прийти домой ночевать. А потом заявила, что у нее есть любовник. Собрала вещи и ушла, оставив мне сына. Я вздохнул свободнее. А тут судьбе было угодно — в поселок вернулась после неудачного замужества Рита.

Встретились. Она рассказала, что перед нашей свадьбой к ней пришла Галя и заявила, что мы любим друг друга и у нас будет ребенок. Я разозлился и подал на развод. Рита переехала ко мне. Мы прожили счастливо несколько месяцев. Потом Галя пришла к нам домой, устроила драку. Рита оказалась в больнице. Мы снова расстались. Хотелось все бросить и уехать, чтобы никогда больше не видеть бывшую. Любовник ее бросил, она жила со мной. Узнав о моих планах, заявила, что, если я от нее уйду, она убьет нашего ребенка...

Вот так я прожил с этой женщиной семь лет. Мы разведены и абсолютно чужие люди. Но она постоянно следит за мной. Чуть что — истерики и скандалы. В общем, и мне жизни не дает, и сама у разбитого корыта.

Поздно понял, что надо оберегать свое счастье, защищать любимых. Вокруг столько хитрых, подлых хищниц... Но в своих бедах я виню только себя...

Константин, Псковская обл.

Человек все делает наоборот. Спешит стать взрослым, а потом вздыхает о прошедшем детстве. Тратит здоровье ради денег и тут же тратит деньги на то, чтобы поправить здоровье. Думает о будущем с таким нетерпением, что пренебрегает настоящим, из-за чего не имеет ни настоящего, ни будущего. Живет так, словно никогда не умрет, и умирает так, словно никогда не жил.

Пауло Коэльо

Советы семейного психолога ***Ситуация***

Ушли на пенсию и вдруг развелись

КАЗАЛОСЬ БЫ, ЗА ТРИДЦАТЬ ИЛИ СОРОК ЛЕТ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ ЛЮДИ ДОЛЖНЫ ПРИТЕРЕТЬСЯ ДРУГ К ДРУГУ, ПРИВЫКНУТЬ. А ТУТ РАЗВОД. С ЧЕГО БЫ?

Все время вместе — испытание

По некоторым данным, супруги общаются не больше 12 минут в день. За всю свою жизнь они уже привыкли проводить время отдельно: работа, дорога. А выйдя на пенсию, они вынуждены быть вместе 24 часа в сутки. Интимные отношения, которые раньше объединяли пару, уже мало радуют. В пенсионном возрасте инстинкт угасает, и сброса раздражения таким путем уже не происходит. Дом женщина считает своим личным пространством — она его создавала, обустраивала. Да, муж тоже вносил свой вклад — зарабатывал деньги. Но женщина не запомнила, что он сделал лично для нее: дарил какие-то подарки, угадывал желания. По сути, она мужа не знает. Но понимает, что ей придется ухаживать за этим мужчиной. Эта перспектива совсем ее не устраивает. Женщина начинает выдавливать мужа из дома, делать все, чтобы он ушел сам.

Мужчина, когда выходит на пенсию, часто не имеет дома даже личного пространства. Женщина считает, что он должен жить согласно ее указаниям. Что он в результате делает? Ложится на диван и припадает к телевизору как к материнской груди. Он ничего не хочет, его ничего не волнует. Женщина в этой ситуации испытывает злость, раздражение. Надавить на мужа не может — бесполезно. Все эти негативные чувства копит в себе и часто начинает болеть.

Что спасет в этой ситуации?

Дистанция в отношениях. И тут нужна тонкая настройка: надо чувствовать, сколько человеку нужно свободы, чтобы он ощущал, что живет своей жизнью, и в то же время не испытывал одиночества. Думаете, проще разойтись по разным углам: у тебя своя жизнь, у меня — своя? Некоторые так и делают. Но не все на это способны. Вы заметили, как часто ругаются супруги в путешествиях? Он хочет лежать на пляже, она — ходить по магазинам. Казалось бы, чего проще — разделиться, а вечером встретиться и обсудить, как здорово каждый провел время. Но бывает так: если пара прожила вместе много лет, возникает ощущение своей второй половины как продолжения самого себя. Поэтому кто-то из пары, чаще всего женщина, требует: «Мы все должны делать вместе». Но то, что классно для тебя, может быть насилием над твоей второй половиной.

Безусловно, надо, чтобы люди имели собственное пространство. Но должно быть что-то, от чего оба супруга получали бы удовольствие. Возможностей множество! Можно ходить в театр или путешествовать — пусть не так роскошно, как западные пенсионеры. Но и в соседнем городе может быть интересно.

Люди должны пытаться искать и открывать для себя новые территории. Нельзя сидеть за закрытыми дверями: «Мне уже поздно». И очень важно, чтобы два человека играли в одну игру и были созвучны.

Как этого достичь?

Автоматически это эмоциональное пространство не сложится. Кому-то надо брать на себя инициативу. В Италии, например, это чаще мужчины. У них проблема: их жены никуда не хотят ходить. У нас, наоборот, инициаторы — женщины. В любом театре вы увидите много дам и совсем мало мужчин. Бывает, что и женщину из дома не вытащить. Помните, как в фильме «Ширли-мырли»: «Сдались мне эти Канары, я белье замочила...» Так что для начала надо выйти из зоны комфорта.

О. П. Травова, семейный психолог

Конечно, во второй половине жизни человек не испытывает таких же ярких эмоций, как в молодости. Но видеть по-другому — не значит хуже. Если вам интересно друг с другом, то поздний развод вряд ли угрожает. Расставание пары — это всегда трагедия. А во второй половине жизни тем более. Поэтому надо делать все, чтобы жить вместе долго и счастливо.

Скажите «нет» плохим мыслям

В голову постоянно лезут дурные мысли? Научитесь с этим справляться.

1. Не оставайтесь с мыслями один на один. Если вам действительно плохо, выйдите на улицу, позвоните друзьям или знакомым. В конце концов, идите на работу. Вам надо отвлечься.

2. Не думайте о будущем. Хватит жить будущим, вы живете сегодня. Проживайте сегодняшний день так, чтобы он вам запомнился.

3. Попробуйте прогнать плохие мысли из головы усилием воли. Просто не позволяйте им там появляться. Это сложно только вначале. И если вы не научитесь контролировать свои мысли, то никогда не сможете контролировать себя самого.

4. Никогда не копите в себе эмоции. Время от времени их надо выплескивать, особенно негативные. Все плохие мысли зависят от ваших эмоций.

Память стала подводить?

Выполняйте эти упражнения каждый день через 5-10 минут после пробуждения, и память улучшится.

■ Как можно быстрее посчитайте в обратном порядке от 100 до 1.

■ Повторите алфавит, придумывая на каждую букву слово. Здесь важен темп, поэтому не останавливайтесь. Если не можете сразу придумать слово, букву пропустите.

■ Назовите двадцать мужских и столько же женских имен.

■ Выберите любую букву и назовите двадцать слов, которые с нее начинаются.

■ Закройте глаза и сосчитайте до двадцати.

■ Еще одно полезное упражнение. Возьмите 2 листа бумаги и 2 ручки. Двумя руками одновременно рисуйте различные фигуры.

ТРУД СДЕЛАЛ ИЗ ОБЕЗЬЯНЫ ЧЕЛОВЕКА, НО СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ИСПРАВИЛИ ЭТО.

Про Интернет

● Недавно проведенный опрос показал, что больше половины россиян каждый день пользуются Интернетом. А четверть граждан заявили, что не нуждаются во Всемирной паутине и полагаются на имеющиеся у них знания, умения, советы близких. В общей сложности Интернетом пользуются более 70% жителей России.

● В основном Сеть используют для работы и учебы. Большой популярностью пользуются ресурсы, которые дают доступ к кинофильмам, литературе, музыке, почтовые сервисы, социальные сети. Для 35% россиян Интернет — основной источник доступа к свежим новостям.

● Чаще остальных в Интернет заходит молодое поколение в возрасте 18-25 лет. В основном это студенты и учащиеся, которые ищут во Всемирной паутине учебный материал. Среди молодежи Интернетом не пользуется всего 3%. Также опрос показал, что подавляющее большинство пользователей Сети — мужчины.

И опять в семье мир и согласие. Вот ведь пройда!

Моя соседка Нинель получила прозвище Бордюрщица не потому, что это как-то связано с ее профессией или работой. Женщина она видная, веселая, добрая, но, как в народе говорят, на передок слабая. Муж души в ней не чаял, она же крутила им, как хотела. Вернулся он однажды из командировки в неурочное время. Нинка натурально с приятелем. Делать что? И устроила она спектакль: «Ты, — говорит, — Ваня, пьяный. Я тебе не открою». Ваня, может, и выпил стопочку, но это не повод, чтобы мужика в дом не пускать. Это он и пытался ей доказать. Попрепирались так некоторое время. После чего артистка наша сменила гнев на милость, объявляет: «Ладно, спустись во двор и пройдись по бордюру вокруг клумбы, а я посмотрю, какой ты не пьяный». Пока Ваня послушно демонстрировал координацию, Нинкин приятель сделал ноги. И опять в семье мир и согласие. Вот ведь пройда!

Любовь, Смоленская обл.

«Прогуляемся?» — «Догоняй!» И дама рванула на своей коляске

Стою на балконе, внизу на инвалидной коляске прогуливается дама из соседнего дома. Я знаю, что она бывшая учительница физкультуры, перенесла тяжелый инсульт. Теперь плохо ходит. Дети купили ей электрическую коляску, которую она упорно осваивает. Соседка едет медленно, как неопытный водитель. К ней подходит дедуля. И игривым голосом спрашивает: «Прогуляемся?» — «Догоняй!» И дама рванула на своей коляске по аллее. Потом притормозила, дала кавалеру себя догнать, и они двинулись в сторону озера, смеясь и оживленно беседуя. Да, этот день явно будет хорошим!

Виктор, Ставропольский край

Такая история

Не измена...

С ОБЩИМ РЕБЕНКОМ ИВАНОВЫ НЕ СПЕШИЛИ. НИКОЛАЙ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ВОЗИЛСЯ С САШЕНЬКОЙ — ДОЧКОЙ ОЛЬГИ ОТ ПЕРВОГО БРАКА.

...Беда подкралась незаметно. Ольгу настораживало, что девочка стала слабенькой, быстро устает. Решила показать дочку терапевту — может, пропишет какие-нибудь витамины. А та отправила на анализ крови. У Сашеньки обнаружили лейкоз и направили на обследование в Институт гематологии.

...Длинные очереди на анализы, непонятные слова на латыни. «Нужна пересадка костного мозга. А это не только деньги, но и подходящий донор. Хотя, скорее всего, подойдут клетки отца или матери», — сообщили родителям.

Узнав о диагнозе, Ольга позвонила Леониду, от которого родила Сашу. Тот приехал на следующий день — бледный, растерянный — и пошел с Ольгой сдавать анализы. Николай тоже настоял на обследовании — мало ли, вдруг именно его клетки подойдут.

Врач листал страницы медицинской карты. Если донор — мать или отец, вероятность выживания двадцать процентов. Нынешний муж в качестве донора не подошел. Вот если бы у Саши был брат или сестра от одного отца, можно было бы взять костный мозг у него. Тогда вероятность, что Саша выздоровеет, была бы почти 90 процентов. Но... Еще один ребенок от Леонида? Это все равно, что рожать от прохожего на улице. Ольге становилось тошно при мысли, что чужие руки могут прикоснуться к ее телу. А Сашенька слабела день ото дня. Ольга насмотрелась в больницах на таких детей и знала, что будет дальше. Когда она осторожно рассказала Николаю о последней встрече с врачом, он ожесточенно хлопнул дверью. Ольга и Леонид... Бред какой-то! Нет-нет! Надо искать другого врача.

Леонид, узнав, что может спасти их ребенка, посмотрел на Ольгу удивленно. Но если для Сашеньки это единственный шанс жить... Они встретились несколько раз. Обоим происходящее казалось дурным сном, от которого просто надо очнуться. Через месяц в женской консультации подтвердили — беременна.

Николай выслушал жену молча. Не говоря ни слова, ушел в другую комнату. В эту ночь он остался там — на диване. В доме поселилась гнетущая тишина. Ольга с трудом осознавала, что произошло. И только когда малыш начал шевелиться, она почувствовала к нему робкую любовь. Малыш ни в чем не виноват! Николай старался свыкнуться с мыслью, что у жены будет ребенок от другого мужчины. Тем более что Сашенька таяла на глазах. Об остальном старался не думать.

Родился крепкий, здоровый мальчик. В тот июньский день в клинику приехали и Николай, и Леонид, и Ольга. Вечером усталый хирург сообщил — все прошло успешно. Сейчас Сашенька идет на поправку, и хотя ей приходится принимать много лекарств и регулярно ездить на осмотры, прогноз врачей благоприятный. Ее маленький братик уверенно набирает вес и радостно улыбается, когда видит маму. Но для Николая и Ольги драма продолжается. Как она закончится, с уверенностью не может сказать никто.

Комментарий гематолога

Этот выход был единственным. Есть несколько схем лечения лейкоза — лекарства, физиопроцедуры. Однако такое лечение не всем помогает. Приходится уничтожать больные клетки химиотерапией, а на их место пересаживать здоровые, донорские. Понятно, что донорские клетки должны подойти больному. Поэтому чаще всего их берут у ближайших родственников — схожие гены, физиологические особенности. Это дает больше надежд на успех. Но из всех родственников лучшие доноры — маленькие дети: брат или сестра больного. Почему? У ребенка клеток костного мозга больше, они быстрее растут, быстрее и лучше адаптируются в новом организме.

Уроки жизни

Просыпаетесь с трудом?

СТАРАЙТЕСЬ ложиться спать в одно и то же время.

УТРОМ давайте себе время на раскачку. Ставьте будильник на полчаса раньше.

ПОСЛЕ пробуждения, в первые 1-2 минуты, выпейте стакан воды. Мысли начнут проясняться, тело заполнится энергией, настроение улучшится.

ОБЯЗАТЕЛЬНО завтракайте. Завтрак должен быть горячим и сытным. В идеале это молочная каша. Но можно побаловать себя и вкусностями.

ПРИНИМАЙТЕ контрастный душ. Он усиливает кровообращение, улучшает работу всего организма.

УБЕРИТЕ лишнее освещение ночью, оно мешает нормально высыпаться.

УТРОМ наоборот — добавьте побольше света.

Интересно, сколько мужчин решаются сказать жене: «Тебе пора худеть»?

Мой муж стал частенько говорить, что я должна сесть на диету. Согласна, за последние месяцы немного поправилась (было много переживаний). Но на слона не похожа. При росте 165 см вешу 63 килограмма. Тело у меня не страшное, подтянутое. Конечно, вес не идеальный. Можно взять и похудеть. Но когда на это подбивает любимый мужчина, да еще и посмеивается при этом, трудно решиться. Еще проблема в том, что сейчас у меня проблемы со здоровьем, нельзя себя ограничивать. Да и поесть вкусно, если честно, я люблю. Обо всем этом говорю мужу, объясняю, что плохо себя чувствую, если не поем. Кроме того, чтобы сидеть на диете, денег надо много и времени. Особенно когда готовишь мужчине одно, а себе другое. Написать в газету решила потому, что интересно, сколько мужчин решаются сказать жене: «Тебе пора худеть» или «А не хочешь на диете посидеть?» И чем это заканчивается? Неужели супруг может разлюбить и уйти из-за того, что жена полная? Не хочется в такое верить. С мужем мы прожили и в горе и в радости уже больше 10 лет. Многое вместе прошли. Хотелось бы узнать мнение тех женщин, которые оказывались в такой ситуации. Как вы поступали?

Наталья, Челябинская обл.

В прошлом году решила устроить мужу эротическое приключение

С мужем мы прожили уже много лет. Но я стараюсь постоянно его удивлять. Не даю серым будням испортить наши романтические отношения. В прошлом году к празднику всех влюбленных начала готовиться заранее. Решила устроить мужу эротическое приключение. Намеками, примерами, рассказами о подругах и другими хитростями пыталась разузнать его эротические фантазии. Хотела купить какой-нибудь костюм и устроить «тематический вечер». Видимо, не зря говорят, что мужчины плохо понимают намеки, потому что мой муж не оказался исключением. На вопрос, какой костюм, по его мнению, является наиболее привлекательным, он ответил, что человека-паука. Я лежала под столом от смеха. Нет, праздник не был испорчен. Я не нарядилась в костюм супергероя. Купленный в Интернете костюм отчаянной горничной и тщательно продуманная обстановка спасли ситуацию и все-таки сделали вечер незабываемым. Но когда муж понял, почему я задавала ему такие вопросы и как он оплошал... Сказал, что со школьных времен так не смеялся!

Екатерина, Пенза

Придумал я года два назад чудную игру...

И соседу о ней рассказал. Все просто: идешь по улице и смотришь на девушек и женщин, прикидывая, которой бы из них ты отдал всю зарплату за одну ночь любви. Обычно на сто встречных женщин попадается не больше 3-4 достойных. А весной вообще каждая третья глаз радует. Так и живем. Вечером сосед домой приходит и с порога кричит мне: «Я сегодня по дороге с работы был не прочь отдать зарплату трем брюнеткам и одной блондинке. А ты?»

Юрий, Ульяновская обл.

Устраивать скандал? Ругаться?

Ситуация, когда муж заводит себе любовницу, к сожалению, не редкость. Как поступить жене? Как реагировать на любовницу? Задумывать месть или попытаться вернуть мужа в семью?

ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Об измене мужа каждая женщина узнает по-разному. Кто-то читает ненароком оставленное без присмотра сообщение. Кто-то подслушивает телефонный разговор. Кому-то о недостойном поведении мужа сообщают доброжелатели. А вот как реагировать на любовницу — это каждая женщина решает для себя сама.

Чаще всего жена начинает искать причину измены в себе. Иногда это действует на женщину самым благотворным образом — она старается лучше выглядеть, ухаживает за лицом, становится ласковее с мужем. Подсознательно или сознательно хочет стать лучше, чем коварная разлучница. Варианты дальнейшей реакции супруга могут быть различными.

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ!

Некоторые жены решаются на отчаянный шаг — встречу с любовницей мужа. На это способны не все. Стоит ли устраивать этот разговор? Вряд ли из этого получится что-либо хорошее. Вспомните сцену из фильма «Любовь и голуби». А кое-кому из обманутых жен может прийти в голову идея припугнуть соперницу. Но желаемый эффект это приносит редко. К тому же поступать так не очень культурно. Более эффективно найти слабое место любовницы и представить ее в невыгодном свете в глазах благоверного.

■ Мужчина настолько молод, насколько может, а женщина — насколько желанна.

■ Безразличие делает женщину нервной, а забота — ласковой.

ИДИ НА ВСЕ ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ!

Можно выбрать и такой вариант поведения — отпустить ветреного мужа, пожелав ему счастья в личной жизни. Если слишком стараться удержать мужа, он все равно уйдет. А вот если отпустить, то, вполне вероятно, через некоторое время он сам захочет вернуться в семью.

ПОДРУЖИТЬСЯ С ЛЮБОВНИЦЕЙ

Некоторым женам удается найти общий язык с любовницей и объединить усилия против изменника. Такое случается, если жена считает, что во всем виноват мужчина. И тогда вы можете потерять мужа (не так уж и жалко терять такого неверного!), зато приобретете подругу.

И все же, если вы подозреваете наличие у мужа любовницы, не торопитесь. Сначала стоит поговорить с ним начистоту, а затем уже что-то предпринимать.

Д. М. Тамбовцева, семейный психолог

Кое-что новенькое

Про любовь! Но при чём тут массаж ног?..

Недавно ученые выяснили, что десяти минут массажа ног хватит, чтобы расположить к себе человека.

Оказывается, во время такой процедуры выделяется окситоцин — гормон любви (еще он выделяется во время родов, кормления грудью, объятий и во время оргазма). Так вот, его показатели после массажа подскакивают на 51%. Почему нужно массировать именно ноги? Да потому, что там расположено много нервных окончаний. Кстати, пользу от массажа получает не только человек, которому делают массаж, но и тот, кто выступает в роли массажиста. Пары, которые делают друг другу массаж в течение 15 минут 2-3 раза в неделю, более благополучные и больше довольны своими отношениями. После того как муж и жена начинают делать друг другу массаж, уровень стресса у них снижается.

Для мудрых жён

■ НИКОГДА НЕ РАССПРАШИВАЙТЕ О ЛЮБОВНИЦЕ. БУДЬТЕ ВЫШЕ ЭТОГО. НАЙДЕТСЯ НЕМАЛО ДОБРОЖЕЛАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ РАССКАЖУТ ЕЙ ОБ ЭТОМ.

■ НЕ ШАНТАЖИРУЙТЕ МУЖА, ПРИКРЫВАЯСЬ ДЕТЬМИ И НАЖИТЫМ ИМУЩЕСТВОМ.

■ ЕСЛИ СЛИШКОМ СТАРАТЬСЯ УДЕРЖАТЬ МУЖА, ОН ВСЕ РАВНО УЙДЕТ. А ВОТ ЕСЛИ ОТПУСТИТЬ, ТО, ВОЗМОЖНО, ОН САМ ВЕРНЕТСЯ.

Встречаются мне одни озабоченные бабки

Мне уже за шестьдесят, живу один несколько лет. Все это время пытаюсь познакомиться с хорошей женщиной. Пока не получается. Мои требования какие — чтобы была не младше 55 лет, спала тихо и не ворочалась. Но встречаются одни озабоченные бабки. Им только говори про любовь и целуй. А знаете, как нелегко целовать немолодую женщину, если у тебя жмет во рту вставная челюсть, а в штанах уже ничего не жмет.

Борис, Самарская обл.

«Вы, Роман, мне не подходите»

Недавно по объявлению встретился с девушкой. Она предложила поговорить в кафе. Заказал по ее просьбе всякого-разного не на одну тысячу рублей. Сели за столик. Оксана надкусила все угощения и говорит: «Понимаете, Роман, вы не подходите мне по росту и по цвету волос. Я ищу парня по имени Данил или Егор». Я с удивлением смотрел на девушку, которой не нужен был с самого начала. Но она все равно выпросила угощения. Я взял все, что было на столе, и вывалил ей на колени.

Роман, Ставропольский край

«А правда ли это я пришёл?»

Моя любимая и ненаглядная жена, когда я прихожу домой (живем мы вдвоем) и открываю ключами дверь, всегда кричит из комнаты: «Это ты, дорогой?» Меня такой вопрос не перестает удивлять. Как будто есть куча вариантов, кто это там с ключами пришел! Каждый раз так и хочется кинуться к зеркалу, чтобы посмотреть, а действительно ли это я пришел?

Виктор, Ростовская обл.

Намотай на ус

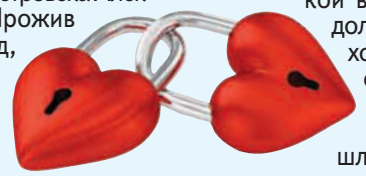
Не ругайтесь на голодный желудок. Американские исследователи выяснили, что при нехватке глюкозы в организме повышается риск семейных конфликтов. Они доказали, что люди с нормальным уровнем сахара в крови реже спорят и ругаются со своей второй половиной. Поэтому ученые советуют не начинать важные разговоры, которые могут привести к выяснению отношений, на голодный желудок, когда уровень глюкозы снижен. Тем более, что во время самого спора показатели падают еще сильнее.

Такой случай

Развод, по сути, та же свадьба

Оказывается, это отличный предлог для разудалой вечеринки.

Именно так поступили бывшие супруги из Днепропетровска Алексей и Анжела. Прожив вместе всего год, студенты решили расстаться, но особых огорчений по этому поводу не испытывали. По мнению экс-супругов, развод, по сути, та же свадьба, только наоборот. Поэтому за неделю до расторжения брака они заказали в загсе зал для торжественной регистрации. Работники загса чуть ли не пальцем у виска крутили. Все было, как и положено на свадьбе: свидетели, гости, родители, музыканты, куча гостей. Только букет для невесты был обернут в газету, а кортеж украсили туалетной бумагой. Вместо хлеба-соли присутствующих угостили пивом, а бывшего супруга при выходе из загса осыпали не пшеницей, а пельменями. На мосту влюбленных бывшие супруги при стечении гостей торжественно спилили замок, который год назад символизировал крепость их союза. Разбили сервиз, который им подарили на свадьбу, и сожгли символ любви — красное плюшевое сердце. После чего ребята заявили, что такой веселый развод должен стать новой хорошей традицией. Как ни странно, но последователи у них нашлись. В Благовещенске одно из праздничных агентств уже предлагает «организацию и проведение бракоразводного процесса». Стоит такое удовольствие недешево — порядка 7-8 тысяч рублей за самый скромный сценарий. Одна семейная пара уже воспользовалась услугами агентства и осталась довольна. Развод они отпраздновали с блеском и шиком.



Ситуация — **На приёме у психолога**

Ребёнок на стороне

У МУЖА ЕСТЬ СЫН ОТ ДРУГОЙ ЖЕНЩИНЫ

Я в браке 34 года. Недавно узнала, что 11 лет назад у супруга родился сын от другой женщины. Муж отказывается говорить об этом. Сказал только, что он был пьян и все вышло случайно. Не могу его простить, но не решаюсь уйти из семьи. Ведь мы так долго были вместе, у нас дети и внуки...

Зоя, Краснодар

Молчать не стоит. Надо задать все вопросы, которые вас мучают. Высказать то, что тревожит. Кардинально легче не станет, но процесс сдвинется с мертвой точки. Из-за молчания будете страдать еще больше. Вы имеете право знать, что было и что сейчас происходит. Нравится это мужу или нет, но за свои поступки надо отвечать. К сожалению, близкие иногда приносят много боли, не желая этого, не осознавая последствий. Все ошибаются. Ваш муж мог давно пожалеть, что это все случилось. Может чувствовать вину и ответственность перед ребенком. В любом случае, лучше начать говорить. Уходить вы не хотите, ведь как бы ни было сложно сейчас, вы вместе прожили большую часть жизни, вырастили детей, есть внуки. Это ваш дом, ваша семья, и муж — ваш близкий человек. Сейчас сложно принять и смириться с тем, что узнали. Но дайте себе время. Подумайте о том, что для вас важно, что связывает с мужем. Вы остаетесь семьей так или иначе. И это ценность, это то, что стоит беречь.

Если усердно сдувать с мужчины пылинки, можно нечаянно сдуть его из своей жизни.

ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЛЮБВИ И НЕЖНОСТИ, НО БОЮСЬ...

В 21 я вышла замуж, а в 24 стала вдовой. Муж погиб, оставив меня на девятой неделе беременности. У меня родилась здоровая красивая дочь, очень похожая на отца. Сейчас ей 6 лет, а я так и не устроила личную жизнь. Сначала нужно было выносить и родить ребенка, потом найти работу с хорошим окладом. Всего этого достигла. За эти годы были мужчины, но ни с одним не хотелось устраивать семейный быт. Они чувствовали во мне опору и поддержку, а не я в них. Сейчас живу по принципу: лучше быть одной, чем с кем попало. Очень хочется любви и нежности, но боюсь нарваться на очередного альфонса.

Полина, Московская обл.

Полина, вы выстояли в тяжелой ситуации, у вас все хорошо. Если отношения с мужем были очень теплыми и надежными, на то, чтобы справиться с потерей, требуется время. Вы пережили серьезную травму, и невозможно было ожидать, что вскоре вновь будете готовы к общению с противоположным полом. С другой стороны, у вас есть опыт отношений, поэтому вы не принимаете мужчин, которые не соответствуют вашим пожеланиям. Не бойтесь с кем-то знакомиться, в этом нет ничего опасного. Давайте себе столько времени на развитие отношений, сколько нужно. Не торопитесь, присмотритесь к новому знакомому, узнайте его поближе. Не спешите давать кому-то поддержку и опору, не спешите соответствовать чьим-то ожиданиям и тем более угадывать их. Достойный человек, которому нужна жена, а не «функция», не станет устраивать проверки и не станет устраиваться за ваш счет. Как вы уже успели убедиться, самая большая проблема — это не то, что вы не можете кому-то «подойти». Трудно найти того, кто понравится вам.

С. Л. Дагаева, семейный психолог

Думай, думай

С ПЕРВЫХ ДНЕЙ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ МУЖ И ЖЕНА ДОЛЖНЫ ПОНЯТЬ, ЧТО ОНИ ТЕПЕРЬ КОМАНДА. ОТНЫНЕ ВСЕ ПОРАЖЕНИЯ И ПОБЕДЫ ОБЩИЕ. СУПРУГИ ЗНАЮТ ДРУГ О ДРУГЕ БОЛЬШЕ ДРУГИХ. А ЗНАЧИТ, И ПОДБОДРИТЬ, И ОБИДЕТЬ МОГУТ СИЛЬНЕЕ ВСЕХ.

Не могу признаться в том, что не люблю

У меня есть замечательный друг. Проблема в том, что он влюблен в меня, а я в него нет. Хочу признаться, но боюсь сделать больно, при этом не отпускаю.

Кира, Тверь

Безответная любовь не бывает безболезненной. Если в отношениях нет взаимности, рано или поздно это обнаружится. И отсроченное признание может принести еще больше страданий. Что стоит за вашим «не отпускаю»? Не очень хорошо, когда мы видим в человеке только некую функцию. Для людей бывает очень болезненно обнаруживать, что они не были важны сами по себе, а лишь выполняли какую-то роль. И еще один вопрос: от каких эмоций вы уберегаете друга, когда не проясняете своих чувств? Подумайте, может, эти переживания были бы очень ценными в его взрослении? Если этот человек вам дорог, будьте честны с ним.

Ей-богу, правда!

Кот Лама трижды спас генсека...

Известно немало случаев, когда кошки своим странным поведением предупреждали об опасности и даже спасали людей. Самой же удивительной в России является история кота-провидца, который жил у Леонида Ильича Брежнева и трижды спасал ему жизнь.

ПОДАРОК ОТ ДАЛАЙ-ЛАМЫ

В 1969 году Брежнев находился с официальным визитом в Индии. Именно тогда далай-лама подарил ему необычного кота, больше похожего на пантеру, наделенного даром предвидения. После того как далай-лама произнес какие-то слова, похожие на заклинания, пушистый подарок обнюхал Леонида Ильича и уселся у его ног, признав в нем нового хозяина. Далай-лама сказал генсеку, что, если кот подойдет к нему, станет тереться о его ноги, а тем более вцепится в штанину, это значит, что он предупреждает хозяина о грядущей смертельной опасности. А если кот погибнет, то и хозяину останется жить недолго. Держать его надо дома, а кормить только сырым мясом и только из своих рук, так как биополе человека и животного должны слиться воедино. Тогда его инстинкт самосохранения распространится на хозяина. При возникновении угрозы жизни кот будет вести себя так, как если бы спасал свою. Поскольку главе государства часто приходится ездить по стране и за рубеж, кота нужно брать всюду с собой. Ведь это охранный талисман, поэтому должен всегда находиться в пределах досягаемости. В противном случае кот утратит дар предвидения.

В СССР Брежнев и кот возвращались в одном самолете. На даче в Заречье, где большую часть года жил Леонид Ильич, Ламе — так назвали кота — отвели целую комнату. Кот свободно гулял по всему участку, но никого к себе не подпускал, только Брежнева, который два раза в день угощал его огромным куском телятины с кровью.

ПОКУШЕНИЕ У КРЕМЛЯ

Впервые удивительный дар кот продемонстрировал меньше чем через месяц после того, как приступил к охране генсека. Все утро 21 января 1969 года Лама ни на шаг не отходил от Леонида Ильича, терся о его ноги и время от времени жалобно мяукал хриплым басом. В тот день должна была состояться торжественная встреча космонавтов Шаталова, Хрунова, Елисеева и Вольнова. Перед отъездом Брежнева в Кремль кот стал буйствовать, хватать зубами его штанину, да так настойчиво, что его пришлось посадить на цепь! Всю дорогу Леонид Ильич недоумевал: что могло вывести из себя всегда спокойного Ламу? Вспомнил предупреждение далай-ламы и на всякий случай дал команду водителю немедленно перестроиться в конец колонны.

ДАЛАЙ-ЛАМА ПРЕДУПРЕДИЛ ГЕНСЕКА, ЧТО, ЕСЛИ КОТ СТАНЕТ ТЕРЕТЬСЯ О ЕГО НОГИ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ОН ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ХОЗЯИНА О ГРЯДУЩЕЙ СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ.

Между тем все знали, что именно во второй машине находится генеральный секретарь ЦК КПСС. Когда кавалькада «чаек» въехала в Кремль, из шеренги оцепления навстречу второй машине бросился человек в милицейской форме и с двух рук открыл огонь на поражение. Он не знал о перестроении кортежа и целился во вторую «Чайку», в окне которой увидел похожего на Брежнева космонавта Георгия Берегового. Террорист сделал 14 выстрелов, убив водителя и ранив космонавтов Берегового и Николаева. Так Брежнев впервые воочию столкнулся с мистическим явлением — провидческим даром Ламы. Через некоторое время Леониду Ильичу представился еще один случай убедиться в предназначении Ламы оповещать его о смертельной опасности.

ПЕРЕДУМАЛ ЕХАТЬ, И НЕ ЗРЯ

Второй случай, когда Лама спас жизнь своему хозяину, произошел 20 февраля 1970 года. Рабочий день генсека на даче в Заречье начинался в 8.30, когда он выезжал в Кремль. Утром этого дня кот ворвался в спальню хозяина и стал жалобно мяукать, а при каждой попытке Брежнева выйти из дома хватал зубами за брюки. Леонид Ильич насторожился и остался работать с документами. Случилась авария: на трассу, по которой ехал генсековский «ЗИЛ», вылетела военная грузовая машина. Водитель правительственного «ЗИЛа», на котором должен был ехать Брежнев, ушел от столкновения, но врезался в стоящий на обочине трейлер. Сотрудники, сидящие в правительственной машине, получили травмы. После этого случая Брежнев окончательно уверовал в Ламу.

ЕХАТЬ ИЛИ НЕ ЕХАТЬ?

Весной 1982 года, отправляясь в Ташкент на празднества, посвященные вручению ордена Ленина Узбекской ССР, Брежнев взял с собой и Ламу. С утра Леонид Ильич должен был посетить несколько объектов, в том числе авиационный завод. Потом решил туда не ехать, и охрану на заводе сняли. Однако с намеченными визитами управились быстро, времени до обеда еще оставалось много, и Брежнев все же пожелал заехать на авиационный завод. Против этого возражал находившийся в машине генерал Рябченко: «Прямо сейчас это делать нельзя. Чтобы вернуть охрану, нужно время. Да и потом, мне докладывают из резиденции, что ваш питомец Лама с ума сошел. Беснуется, покусал уже всю охрану». Это он сказал в качестве последнего довода, зная, что все визиты Брежнев проводит или отменяет в зависимости от поведения своего тибетского кота.

ПОСЛЕ СМЕРТИ КОТА ЛАМЫ БРЕЖНЕВ ПРОЖИЛ НЕДОЛГО. ИСПОЛНИЛОСЬ ПРЕДСКАЗАНИЕ ДАЛАЙ-ЛАМЫ: ЕСЛИ КОТ УМРЕТ, ТО И ХОЗЯИН УЙДЕТ ВСЛЕД ЗА НИМ.

БРЕЖНЕВ НЕ ПОСЛУШАЛ ГЕНЕРАЛА

Леонид Ильич сказал генералу, чтобы тот занимался охраной, а с котом он сам разберется. Генсек не мог и предположить, что, впервые не обратив внимания на поведение Ламы, подвергнет себя смертельному риску. На заводе, проходя под крылом почти готового самолета, делегация услышала жуткий скрежет. Окружавшие самолет стропила не выдержали тяжести толпы, и огромная деревянная площадка рухнула, накрыв Брежнева и Рашидова! А сверху на них покатились еще и люди. К счастью, площадка никого не раздавила. Взглянули на часы: было 13 часов 23 минуты. Телохранители с большим трудом подняли Брежнева. Ехать в больницу он отказался, и его повезли в резиденцию. Там его ждала печальная новость. Ровно в 13 часов 23 минуты кот-провидец, перекусив зубами металлический поводок и до крови искусав пытавшихся удержать его охранников, выбежал на улицу и попал под колеса проезжавшей машины. После смерти Ламы здоровье Леонида Ильича резко ухудшилось. В ноябре того же 1982 года Брежнев скончался. Предупреждение далай-ламы исполнилось.

Знаете ли вы, что...

● Единственным существом, которого любил самый жестокий римский император Нерон, была тигрица по кличке Феба. Она всегда находилась рядом с императором. Любой неугодный императору подданный запросто мог попасть в желудок хищницы.

● Лошадь Петра I Лизетта в Полтавской битве спасла царя от смерти. Когда Петр оказался один перед шведами и они открыли прицельный огонь, Лизетта рванула в сторону и спасла ездока.

● Сиамский кот Чесс был для шахматиста Алексея Алехина настоящим талисманом. Своего любимца гроссмейстер возил по всему миру. Чесс обычно сидел в зрительном зале на руках у кого-то из команды.

Соседка частенько говорила маме, чтобы она не ходила к Вере — глазливая она...

Эту историю я узнала от своей мамы. Когда мне было 4 года, мы жили в коммуналке. Мама частенько общалась с женщиной из соседнего подъезда, звали ее Вера. У той был сын, мой ровесник. Бабуля, которая жила с нами в одной квартире, частенько говорила маме, чтобы она не ходила к Вере — глазливая она. Мама слушала, кивала, бабке не перечила, но общаться продолжала.

И вот решили две мамаши однажды прогуляться в центр города с детьми. Мама меня быстро нарядила, сумочку взяла и в квартиру знакомой направилась. А та в сумку трамбует трусики, маечки, тряпочки какие-то — всякое барахло. Увидела маму налегке, удивилась, что она с пустыми руками, без сменной одежды для ребенка. А вдруг какая детская неожиданность? Мама ответила, что я давно уже в туалет сама прошусь, да и потерпеть могу. Соседка промолчала и только головой покачала. И не успела она даже сумку набить, как я без предупреждения трусики намочила. Мама изумилась, пошла домой переодевать меня. До подъезда не дошли, а я уже наложила в штаны. Тут уж родительницу мою панику захлестнула: заболела, что ли?! Какие уж там прогулки! Вернулась домой. Бабка-соседка из комнаты выглянула, один короткий взгляд на нас кинула и без расспросов набросилась: «Опять у этой были?! Видишь, что натворила? Скорей ребенка ко мне веди!» Потом что-то долго шептала надо мной, водой умывала, ножницами щелкала. Я после этого весь оставшийся день и всю ночь проспала. А утром вскочила как ни в чем не бывало. Мама от греха подальше общаться с глазливой перестала, а со мной больше ничего подобного не происходило.

Лилия, Самарская обл.

Старичок пританцовывал и беззвучно смеялся

История эта произошла, когда мне было 18 лет. Как-то днем я спала и проснулась от того, что в комнату кто-то зашел. Повернулась и увидела малюсенького старичка. Он пританцовывал и беззвучно смеялся. Было очень страшно, я только и смогла, что прошептать: «Господи, помоги». Старичок посмотрел на меня и исчез. Рассказала об этом бабушке. Она объяснила, что, раз старичок радовался и танцевал, будет веселье. Через пару недель будущий муж сделал мне предложение.

Тамара, КБР

Правду говорят — матери на всё способны ради ребёнка

Когда моей маме было 2 годика, семья переехала в новый дом. Уже распаковали вещи и расставили мебель. И моя бабушка (мамина мама) прилегла на диван отдохнуть, а мама ходила по коридору. Бабушка наблюдала за ней с дивана. И вдруг в коридоре ни с того ни с сего начал падать шкаф. Мама испугалась и не сообразила отойти. Тогда бабушка молниеносно вскочила с дивана, успела пробежать в другую комнату и оттолкнуть маму. Шкаф лишь слегка задел маме мизинец. Бабушка до сих пор не знает, как так получилось.

Екатерина, Тамбов

О молекуле ДНК

Цифры и факты

Благодаря этой молекуле хранится, передается из поколения в поколение и реализуется генетическая программа, по которой развивается и работает организм. Именно поэтому мы существуем.

■ Если печатать со скоростью шестьдесят слов в минуту, при этом уделять этому занятию 56 часов в неделю, на написание человеческого генома уйдет 50 лет.

■ Молекулы ДНК повреждаются около 1 миллиона раз за день в каждой клетке тела. Но наш организм способен восстанавливать их. Благодаря этому клетки не погибают.

■ На Международной космической станции находится предмет под названием «Диск бессмертия». На нем записаны ДНК талантливых личностей (например, Стивена Хокинга). На МКС его отправили на тот случай, если произойдет мировая катастрофа.

■ Из всех беспозвоночных дождевые черви являются нашими ближайшими родственниками по структуре ДНК.

■ ДНК человека состоит на 7-9% из древнейших вирусов, которые когда-то поражали человечество.

■ Американка Брук Гринберг умерла в возрасте 20 лет и все эти годы выглядела как ребенок. Ученые считают, что ее ДНК может стать ключом к биологическому бессмертию.

■ Около 2 граммов ДНК может вместить всю мировую информацию, которая хранится в цифровом виде.

■ Замбийского врача Джона Шнеебергера обвинили в сексуальном насилии. Он имплантировал себе трубку с кровью другого человека, и когда у него брали кровь на ДНК, смог обмануть специалистов. В конце концов, его все же удалось разоблачить.

■ Молекула ДНК во всех ваших клетках может растянуться на 16 миллиардов километров, если ее раскрутить. Это расстояние от Земли до Плутона и обратно.

■ В 2013 году в глубочайшее место океана опустили капсулу времени. Она содержит образцы крови, волос и ДНК животных. Благодаря этому в будущем можно будет вернуть к жизни вымершие виды.

Защищаем дом от злых людей

* Возьмите четверговую соль и посыпьте ею порог. При этом произнесите: «Соль с Великого Четверга! Изгоняй из дома хворь и боль! Удержи на пороге все злое, все напасти и лихое! Нечисть этот дом стороной обойдет. Как я сказала, так произойдет!»

* Снаружи вбейте в дверь 3 маленьких гвоздика — один вверху, два внизу (в форме равностороннего треугольника). Зайдите в дом, закройте дверь и произнесите: «Три гвоздя в этой двери. Первый гвоздь — всех врагов заколоть, второй гвоздь — всех нелюдей извести, третий гвоздь — все недоброе отвести. Всем моим словам — в дело поворот, всем трем гвоздям — в пользу оборот».

Не уставай, не унывай и не грусти...

КАКИЕ СОВЕТЫ ДАВАЛИ НАШИ ПРЕДКИ БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ, ЧТОБЫ МАЛЫШ РОДИЛСЯ ЗДОРОВЫМ.

* **В Древнем Китае** женщинам, которые желали родить умного, здорового, рассудительного, верного, честного, стойкого и доброго ребенка, давали такие советы. Совершать добрые дела, не смотреть на скверные зрелища, не слушать скверные речи, унять похотливые помыслы, не проклинать, не ругать, не бояться и не тревожиться, не утомляться и не уставать, не унывать и не грустить.

Лекари советовали не есть сырую, холодную, острую, немытую и горячую пищу; не ездить ни в повозке, ни верхом; не подниматься высоко и не приближаться к глубинам, не спешить.

* **В Лаосе** женщинам запрещалось сидеть на нижней ступеньке лестницы, это могло затянуть роды. Чтобы избежать переохлаждения и воспалений, не рекомендовалось сидеть на голой земле и сырых камнях. Беременная по вечерам после омовения тела должна была массировать себе живот и проводить по нему хвостами угрей, чтобы ребенок, как угорь, без труда вышел на свет.

* **В Японии** будущие мамы жили в отдельных общинах, расположенных в красивой местности. В ожидании малыша матери ежедневно пели для него.

* **В Древней Руси** полезные знания хранили и передавали повивальные бабки и акушерки-повитухи. Они советовали не поднимать тяжестей, быть спокойной, не ссориться с окружающими, больше гулять на свежем воздухе, созерцать красивые виды природы, слушать шелест падающей листвы и пение птиц, разучивать колыбельные песни.

Для тех, кто верит — Из почты «Айболита»

Чудеса в моей жизни

НЕ ВСЕГДА МЫ МОЖЕМ ПОНЯТЬ И ОБЪЯСНИТЬ ЧУДЕСА, КОТОРЫЕ ПРОИСХОДЯТ В НАШЕЙ ЖИЗНИ.

Я приболела, простыла, но утром 19 января все равно пошла святить воду. Храм у нас еще не построен, только вагончик стоит, в котором проводят службы. Места в нем мало, поэтому около 100 человек стояли на улице. Я тоже простояла три часа, прежде чем батюшка освятил воду. Я так замерзла, что еле дошла до дома. Выпила святой воды, а утром ни насморка, ни температуры не было. Я была здорова! Это чудо: столько простоять на морозе — и ничего!

Не всегда мы можем понять и объяснить чудеса, которые происходят в нашей жизни. Вот пример. Приехал внук в гости и говорит: «Бабушка, меня с 20-летием поздравил отец». Я говорю: «Тимур, как это возможно? Ведь он умер 18 лет назад!» Оказалось, отец приснился его девушке Юле. Ночью пришел, сел за стол, написал записку и ушел. Юля попросила Тимура прочитать. В записке было написано: «Поздравляю с юбилеем! Твой любящий папа». После того как они проснулись, Юля еще долго была в шоке. Тимур тоже не мог прийти в себя. Получить поздравление от умершего отца — это дорогого стоит!

Сейчас мне все чаще вспоминаются бабушкины слова, которые она сказала перед смертью. Пришла я к бабуле и принесла спелую грушу. Бабушка уже несколько дней лежала и не поднималась. Взяла грушу, заплакала и сказала: «Валя, не доживай до этих лет...» Я спросила: «До каких?» Она ответила: «До тех, когда ты никому не нужен». Только теперь мне стало понятно, почему бабушка говорила такие слова. Знаю много одиноких бабушек, которые жалуются на жизнь, но сделать ведь ничего невозможно. И помочь тоже...

В. В. Пухова, Ростовская обл.

■ В ИСТОРИЮ ТРУДНО ВОЙТИ, НО ЛЕГКО ВЛЯПАТЬСЯ.

■ У БУДИЛЬНИКОВ НЕ БЫВАЕТ ХОРОШИХ МЕЛОДИЙ.

■ ИНТУИЦИЯ — ЭТО УМЕНИЕ ГОЛОВЫ ЧУВСТВОВАТЬ ПЯТОЙ ТОЧКОЙ.

Багаж новосела
Замыкатель цепи
Фурор, триумф
Отведенный угол одеяла
Католический поп
Распределение работы
Покупка по каталогу
Король самоцветов
«Выдвиженец» в комоде
Город Олимпиады-98
Пробел в воспоминаниях
Вид пальмы
Питон при Маугли
Гусыня Нильса
Писатель-сатирик
1:10 на чертеже
Певческое искусство
Работник в деннике
Макушка лета
Посиневшая малина
«Тест» на звание друга
Певица из Ташкента
Шумное сборище
«Взять!» устами кинолога
Сопатка слона
Метель ей пела песенку
Минерал для карандаша
Папа косолапого из сказки
Кровеносная трубочка
Аристократ среди печек
Листовое золото
Спутник подлежащего
Звук половиц
Река в Республике Коми
Индийская кобра
Амбарная крыса
Сосед Камбоджи
Мать Вакулы
Бывший муж Мадонны
Выле-пленный образ
Брат Сима и Хама
Южноамериканский заяц
Отец симфонии
Солдат-британец
Хутор в таежной глуши
Двуручный меч
Эдит с хитом «Милорд»
Семейка из черной комедии
Чудо, невидаль
Сквозная вышивка
Бунт нервов
Место для запонки
Речная нимфа
Внук Вадима Бероева
Знак NB в тексте
Зеленая из мира кино
Веер, достойный султана
Фига в компоте
«Утопист» на цепи
Кино-герой Георгия Буркова
Обесцвеченный зверь
Объединение крестьян
Аборигеи Владикавказа
Один из слуг Вия
Максим из группы «Секрет»
Сбор депутатов
Избирательская просьба
Поставленный апперкот
Город в Чехии
Поза йога
Праздник Богородицы
Утроба матери-природы
Аврора Дюпен, или...
Кличка собаки Малыша
Герой со слабой пятой
Уменьшение продаж
Анна — муза Пушкина
Рейс на фуре
Танец с кастаньетами
Чехол для сабли
Российский футболист
Работал на банду Стампа
Святилище античного храма
Банковское уведомление
Аэростат метеоролога

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Что бы съесть, чтобы волосы не седели

Как только заметили первые седые волосы на голове, начинайте уплетать за обе щеки стручковую фасоль. В ней много кобальта, который помогает волосам стать темнее. А еще орехи, авокадо, бананы, козье молоко, тыквенные и кунжутные семечки. Последние для большей пользы лучше есть с вареным рисом в соотношении 1:2. Не забывайте также о яблоках и яблочном соке, печени и петрушке.

Ягоды шиповника — отличное средство от ранней седины

Залейте полстакана плодов 2 л кипятка. Настаивайте полчаса, потом кипятите около 5 минут. Остудите, профильтруйте и поставьте на холод. Втирайте в кожу головы три раза в неделю. Ополаскивать волосы водой не рекомендуется. Одновременно принимайте по половине стакана отвара шиповника 2 раза в неделю.

Ухаживаем за шеей

Сам себе косметолог

■ Подбородок и шея теряют упругость? Сложенный в несколько слоев бинт смочите в растворе соли (1 чайн. ложка на 1 стакан воды) и наложите на проблемные места, а сверху сделайте повязку из сухого бинта. Держите полчаса. Делайте так 2 раза в неделю. Этот компресс подтянет обвисающую кожу.

■ Абрикосовое, персиковое или оливковое масло нагрейте примерно до 40°С. Смочите в теплом масле марлю, отожмите. Положите марлю на шею, укрыв сверху полиэтиленовым пакетом и шарфом. Полежите пятнадцать минут, излишки масла смойте водой.

■ От складок на шее поможет теплое картофельное пюре, в которое добавьте 1 чайн. ложку глицерина и 1 чайн. ложку оливкового масла. Пюре выложите на ткань, приложите к шее, сверху накройте целлофаном и обмотайте шарфом. Держите компресс 20 минут, затем смойте теплой водой. Складки исчезнут после нескольких таких компрессов.

■ Раскатайте дрожжевое тесто, растяните и положите на шею на 30 минут. Такая маска прекрасно укрепляет кожу. Делайте ее через день перед сном в течение месяца. Эффект подтянутой кожи сохранится в течение полугода, потом повторите.

■ Махровое полотенце намочите горячей водой (50-60°С), слегка отожмите и оберните шею на 2 минуты. После оберните шею полотенцем, смоченным холодной водой (тоже на 2 минуты). Можно добавить в воду отвар трав или молоко (2 чайн. ложки на 1 л воды). Смажьте кожу питательным кремом. Попеременное действие горячей и холодной воды омолаживает кожу шеи.

Кофейную гущу из кофеварки никогда не выбрасываю...

С помощью нее избавляюсь от сухости кожи. Мой муж постоянно варит себе кофе. То, что остается в кофеварке, я не выкидываю. Беру гущу, добавляю немного оливкового масла и геля для душа. Этой смесью моюсь под душем. Получается гель-скраб-крем в одном флаконе. После душа кожа становится очень мягкой. Еще использую кофейную гущу вместо скраба для рук.

Любовь, Таганрог

Раньше от переедания меня спасало курение

Во время застолий постоянно вскакивала из-за стола, чтобы подымить. Когда бросила, сначала была паника: как теперь без сигарет не объедаться? Но выход придумал муж. За праздничным столом, раз в минут сорок, он говорит мне привычную фразу: «Пойдем покурим». И мы отправляемся на кухню, на балкон — туда, где принято курить, захватив с собой по бокалу с водой. Минут десять болтаем, пьем воду и возвращаемся. Во-первых, размялись. Во-вторых, стакан воды нормально заполняет желудок, и есть уже так не хочется. Да и порции съедаемого становятся гораздо меньше.

Анна, Хабаровский край

Немного истории — *Ёшкин кот!*

Зачем женщины брили головы

ЕЩЕ В ДРЕВНОСТИ ЖЕНЩИНЫ БЫЛИ ОЗАБОЧЕНЫ ТЕМ, КАК УДАЛИТЬ ЛИШНИЕ ВОЛОСЫ НА ТЕЛЕ.

■ При раскопках стоянок первобытных племен археологи не раз обнаруживали загадочные каменные скребки. Никто не знал, зачем они охотникам, пока в первобытном племени в Австралии не обнаружили точно такие же. Оказалось, что с их помощью женщины удаляли лишнюю растительность на ногах.

■ Владыки турецких гаремов считали, что, если у любимой жены ножки с легким «начесом», так даже лучше. Ну а если еще на животе растет «дорожка любви» — цены нет такой наложнице. А вот в Китае и Японии женщина не должна была иметь волосы нигде, кроме как на голове и еще... в одном месте. Остальные волосы специальные парикмахеры выщипывали пинцетом. Первой от этой процедуры отказалась правившая в Китае в начале XX века императрица Цы Си. Пораженный таким нарушением обычая, властитель Китая долго не мог опомниться и в конце концов оказался убитым решительной женщиной.

■ В Греции и Риме рабы-парикмахеры брусками каменной соды терли те места, на которых появлялись волоски. Несколько месяцев после этой варварской процедуры кожа была ослепительно гладкой. Потом все приходилось повторять. А вот волосками над верхней губой они, наоборот, гордились. В Риме это считалось признаком необычайной страстности.

■ В племени южноамериканских индейцев иметь волосы считалось неприличным не только для женщин, но и для мужчин. В день совершеннолетия они отправлялись к священному грязевому источнику и с ног до головы обмазывались жидкой грязью. Потом молодые люди обсыхали на солнце и ждали, пока грязь не начнет отваливаться крупными кусками. Вместе с нею выпадали и волосы.

■ В Средние века в Европе церковь не позволяла мужчинам интересоваться, что там и где у женщин растет. Поэтому и эпиляцией особо не увлекались. Единственным местом, где с волосами боролись, была, как ни странно, верхняя часть лба. Несчастным девушкам приходилось выбривать волосы чуть ли не с половины головы.

■ В эпоху Просвещения в моду вошли чулки, и волосы стали сильно мешать.

■ Первый бритвенный станок для женщин выпустила в 1878 году фирма «Золингер». Современные косметологи утверждают, что бритвы первых выпусков сейчас ценятся на вес золота.

■ В 1913 году в Москве открылся модный салон, где всем желающим удаляли волосы на ногах с помощью электричества. Женские ножки опутывали контактами, а потом подавали ток. Но после того как нескольким женщинам вместе с волосами сожгли кожу, салон закрыли. Сейчас салоны эпиляции есть на каждом углу, и пользуются они огромным спросом.

ЗИМОЙ УВЛАЖНЯЮЩИЕ КРЕМЫ МОГУТ НАВРЕДИТЬ РУКАМ. ПОЭТОМУ ЛУЧШЕ ЗАМЕНИТЬ ИХ НА ПИТАТЕЛЬНЫЕ.

Про пудру

■ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ТОНАЛЬНЫМ КРЕМОМ? БЕРИТЕ ПУДРУ ТАКОЙ ЖЕ МАРКИ ТОЧНО ТАКОГО ЖЕ ЦВЕТА.

■ ЕСЛИ НЕ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ, ПРИ ВЫБОРЕ ПУДРЫ НАНОСИТЕ ЕЕ НА ПЕРЕНОСИЦУ.

■ ПУДРА НА ПОЛТОНА ТЕМНЕЕ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ МАССИВНЫЙ НОС УЖЕ. НАНЕСИТЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕГКИХ ШТРИХОВ НА КРЫЛЬЯ НОСА.

■ УКОРОТИТЬ ДЛИННЫЙ НОС МОЖНО, ПРИПУДРИВ КОНЧИК.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 26

	Р	А	З	Н	А	Р	Я	Д	К	А		У		О		А
С		Е		А		Л		Щ			М	А	С	Ш	Т	А	Б
К		Л		К		М		И	Н	И	Н		П		Г		Б
А	Р	Е	К	А			А	К	К	А		Е	Ж	Е	В	И	К	А
Р			А	З	И	З	А		Г		З		Х	О	Б	О	Т	
Б	Е	Д	А		Ю		Г	Р	А	Ф	И	Т		К		Н		
				Е	Л	В	А		Н	А	Я		П	А	С	Ю	К	
С	У	С	А	Л	Ь		Л	А	О	С		С	О	Л	О	Х	А	
К		К		О									Т		С		М	
А		Р	И	Ч	И								А	Г	У	Т	И	
З	А	И	М	К	А							С	П	А	Д	О	Н	
У		П	И	А	Ф									И		М		
Е			Д		Е							А	Д	Д	А	М	С	
М	А	Н	Ж	Е	Т	А		Н		Р			И	Н	Ж	И	Р	
О		А		Г		Л	Е	О	Н	И	Д	О	В		У		Ы	
Е		Я	К	О	Р	Ь		Т		Н		П	О	К	Р	О	В	
	У	Д	А	Р		Б		А	С	А	Н	А		О		С		
С	П	А	Д		Б	И	М	Б	О		А	Х	И	Л	Л	Е	С	
	Ы		К	Е	Р	Н		Е	З	Д	К	А		Х	О	Т	А	
У	Р	Р	И		Н	О	Ж	Н	Ы		А	Л	Д	О	Н	И	Н	
	Ь		Н	А	О	С		А	В	И	З	О		З	О	Н	Д	

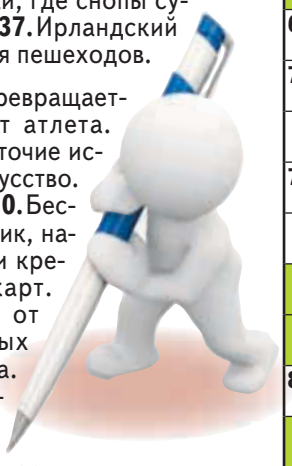
Аромат корицы от вашей причёски

Он действует магически на всех, кто находится рядом с вами. Все дело в маске для волос. Смешайте 1 ст. ложку корицы с 2 ст. ложками меда, добавьте сырое яйцо и 1 ст. ложку репейного масла. У вас должна получиться однородная масса. Поставьте в миску с горячей водой, чтобы смесь прогрелась. Нанесите ее на чистые влажные волосы, наденьте шапочку для душа и обмотайте голову полотенцем. Держите маску 1 час. Если неуютно, можно полчаса. Маска может немного припекать из-за корицы, но лучше потерпеть. Смывайте ее нейтральным шампунем. Волосы станут блестящими, мягкими, послушными и аппетитно пахнут корицей.

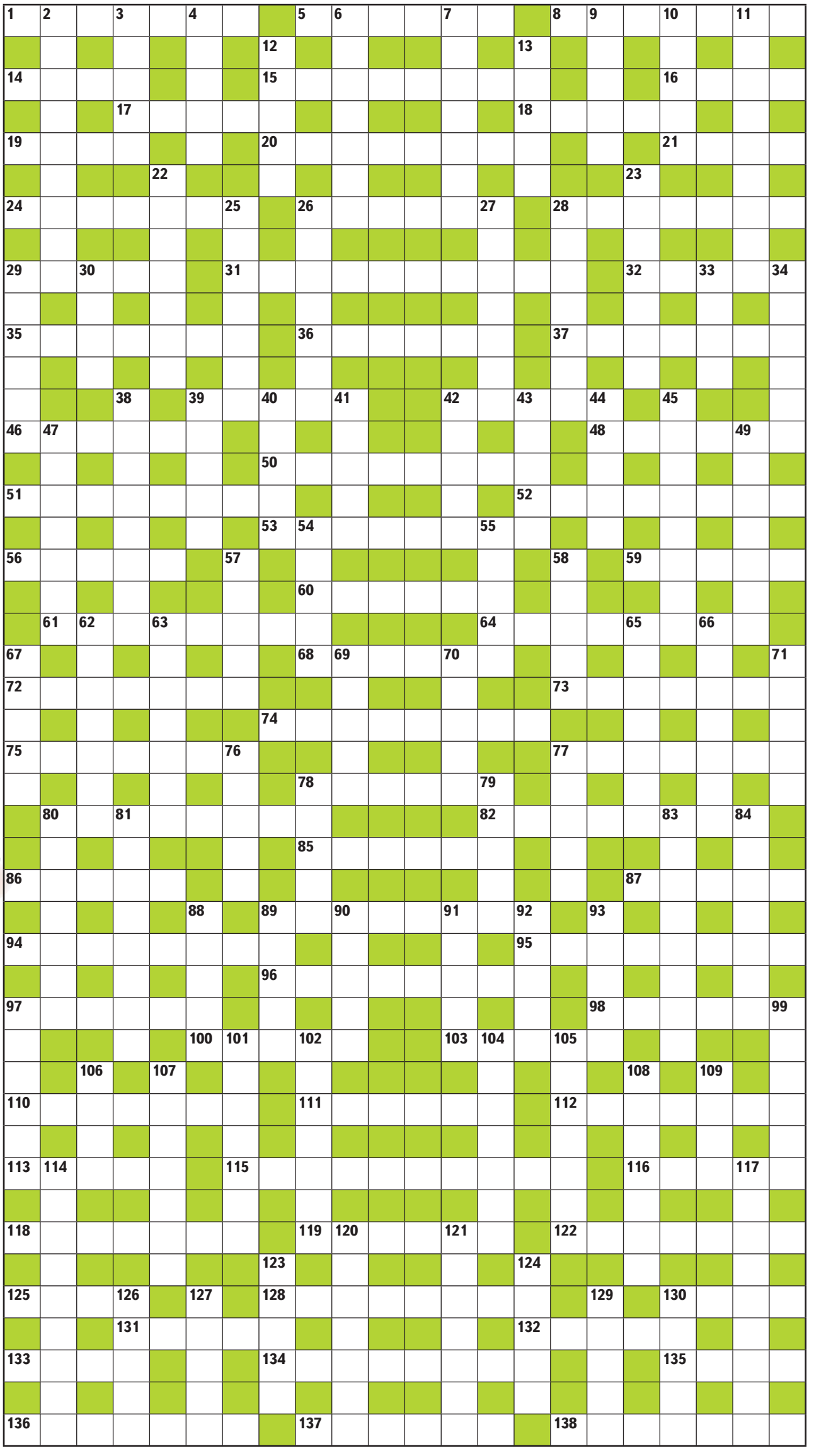
М. К. Ломтева, Казахстан

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.** Коллекция животных. **5.** Участок не для козла. **8.** Хороша с блинами и в борще. **14.** Кровать в опочивальне. **15.** Гимнастика под диско. **16.** Учение с замысловатыми позами. **17.** Знойный ветер пустынь. **18.** Размашистый удар в боксе. **19.** Спекшийся уголь. **20.** Работник ресторана. **21.** Ткань-кружево. **24.** Гипс на потолке. **26.** Ножовка умельца. **28.** Окно с манекенами. **29.** Скалистый залив. **31.** Точные часы физрука. **32.** Шариковая самописка. **35.** Ханжа, святоша. **36.** Мокрая метла из веревок. **37.** Роль Яковлева в новогодней комедии Рязанова. **39.** Прозрачный шелк. **42.** Этому ковру ворс не положен. **46.** Крутит блюдце, чтобы пообщаться с духами. **48.** Удлинитель учительского пальца. **50.** Собрание засушенных растений. **51.** Коробочка для драгоценностей. **52.** Витая сдобная булка. **53.** Космическое причаливание. **56.** Скоростная дорога. **59.** Утеплитель для одежды. **60.** Контроль прокуратуры. **61.** Моллюск со щупальцами. **64.** Мастерица-шляпница. **68.** Дрова в один обхват. **72.** Мамино счастье. **73.** Свинья, которую разбивают. **74.** Памятный комплекс. **75.** Африка, Австралия. **77.** Дизельное топливо. **78.** Абразив на шкурке. **80.** Хижина-окоп. **82.** Строительный гипс. **85.** Силач из мифов. **86.** Кристалл в часовом механизме. **87.** Звук ломающихся сучьев. **89.** Текстильное изделие. **94.** Пристойность в поведении. **95.** Ярый защитник идеи. **96.** Глухое, отдаленное место. **97.** Основа пола. **98.** Обивочная планка. **100.** Платеж, опережающий получку. **103.** Мексиканская накидка. **110.** Остаток сверх нужного. **111.** Узкий длинный флажок. **112.** Назначил себя царем природы. **113.** Крупная антилопа. **115.** Знаток баек и былей. **116.** Второсортный сахарный песок. **118.** И Дроздов, и Басков. **119.** Обычные роли актера. **122.** Лающий спасатель утопающих. **125.** Мохер вокруг шеи. **128.** Прибрежная часть морского дна. **130.** На нем летал Мюнхгаузен. **131.** Тушеная острая фасоль. **132.** Гаремный страж. **133.** Километр моряка. **134.** Прибор, обещающий шторм. **135.** Сарай, где снопы сушат. **136.** Ответ на головоломку. **137.** Ирландский писатель Оскар... **138.** Дорожка для пешеходов.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.** В полночь превращается в волка. **3.** Накачанный живот атлета. **4.** Стихотворное созвучие. **6.** Средоточие испытаний. **7.** Японское бумажное искусство. **9.** Навязчивое ощущение слежки. **10.** Бескрайний сибирский лес. **11.** Передник, надеваемый на малыша. **12.** Дворец и крепость рыцаря. **13.** 1/4 колоды карт. **22.** Украшение-венец. **23.** Ступор от изумления. **25.** Набор шоколадных конфет. **26.** Тара в руке грибника. **27.** Рыба, плоская как блин. **28.** Макушка горы. **29.** «Железный» чекист. **30.** Мама ягненка. **33.** Лоб по старинке. **34.** Предводитель гуннов. **38.** Качество тихони. **39.** Нулевая скорость ветра. **40.** Заряд взрывчатки. **41.** Сани на оленьей тяге. **42.** Душевное стремление. **43.** Садовый инвентарь. **44.** То же, что закром. **45.** Общий вид местности. **47.** Малая флейта. **49.** Абхазия в древние времена. **54.** Латиноамериканский танец. **55.** Судьба для буддиста. **57.** Блошиный с антикваритом. **58.** И рыба, и город-курорт. **62.** Факт, имевший место. **63.** Апатит или силикат. **65.** Украинская дудочка. **66.** Пропорция красок на картине. **67.** Братья, сочинявшие сказки. **69.** Азовский анчоус. **70.** Группа сообщников-интриганов. **71.** Овощи под майонезом. **76.** Сеточка на пяльцах. **77.** Объемный круг. **78.** Обугленный кончик фитиля. **79.** Цветок-белокрыльник. **80.** Превращает воду в чай. **81.** В тундре — вечная. **83.** Массивная гробница фараона. **84.** Завитушка в хвосте подписи. **88.** Труженица на пасеке. **89.** Обладатель вашего же имени. **90.** Соблазн от нечистого. **91.** Дубленка сторожа. **92.** Пуля в ружье охотника. **93.** Французское вино. **97.** Прессинг в бою. **99.** Звезды Мицар и... **101.** Помощник епископа. **102.** Красавица на свадьбе. **104.** Недолгое отсутствие. **105.** Скупщик мертвых душ у Гоголя. **106.** Закрывающийся кувшин. **107.** Ветвь производства. **108.** Ремесленный поселок на Руси. **109.** Лошадиный злак. **114.** Художник, рисующий зверей. **117.** Бабочка-нимфалида. **120.** Лодка-самоходка. **121.** Неуклюжий тип. **123.** «Кипящее» чувство. **124.** Грустный клоун. **126.** Походная бутылочка. **127.** Осмотр жилья арестованного. **129.** Фиговое дерево. **130.** Рубин на старый лад.



Составил Андрей Жадан



Вторая жизнь старых колготок

Из старых колготок можно смастерить фильтр для любых жидкостей и даже лака и краски.

Складывайте остатки мыла в мешочек из колготок. Потом скопившимися кусочками можно легко мыть руки.

Капроновые колготки могут стать отличным ситечком для ванны.

Если нет противомоскитной сетки, капроновый колготок легко ее может заменить.

Дренажные отверстия в цветочном горшке слишком большие? Прикройте дырочки кусочками колготок. Так грунт сквозь них не просыпется.

Если у вас есть колодец, из колготок легко можно смастерить сачок для вылавливания мусора, листьев.

РАНЬШЕ В ДОМ ПЕРВЫМ ДЕЛОМ ВПУСКАЛИ КОШКУ, А ТЕПЕРЬ ПРОВОДЯТ ИНТЕРНЕТ.

От следов дезодоранта

● Жидкое средство для мытья посуды способно вывести очень стойкие загрязнения, в том числе и от дезодоранта. Застирайте пятно с помощью средства и оставьте на 30 минут. Затем промойте одежду под струей воды.

● Чтобы удалить белые следы от дезодоранта с темной одежды, налейте водку или спирт на испорченный участок и подождите несколько минут. Эффект должен быть виден почти сразу. Иногда стоит подержать спирт или водку на одежде дольше, но не более часа. Затем вещь необходимо постирать.

● Нашатырь — надежный помощник в борьбе с сильными загрязнениями. Чтобы избавиться от белесых пятен от дезодоранта, смешайте средство с водой в пропорции 1:1, смочите пятно, через 2 минуты хорошо сполосните ткань.

Две-три капли масла вместо вредной химии

ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ, ИЛИ У КОГО-ТО В СЕМЬЕ АЛЛЕРГИЯ НА БЫТОВУЮ ХИМИЮ, ИЛИ ПРОСТО НЕ ХОЧЕТСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ХИМИЕЙ, НАВЕСТИ ЧИСТОТУ МОЖНО ПРИ ПОМОЩИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ.

1 **Дезинфицируем.** Чтобы кухонные поверхности сохранить чистыми и ароматными, растворите в столовой ложке уксуса по 2 капли эфирного масла лимона, грейпфрута и чайного дерева. Вылейте в миску с водой и протрите столешницы и стол. Этой же смесью можно обрабатывать деревянные и пластиковые разделочные доски, и в первую очередь те, которые используете для нарезки мяса и рыбы. Для этого добавьте смесь эфирных масел в тазик с водой и поместите туда доску на 5-10 минут. Затем тщательно сполосните и вытрите полотенцем.

2 **Устраняем запахи.** Если в холодильнике неприятно пахнет, поставьте на нижнюю полку блюдце с питьевой содой, а сверху накапайте любое цитрусовое масло — лимона, апельсина, грейпфрута.

3 **Моем полы.** На кухне можно и нужно использовать эфирное масло чайного дерева. Оно убивает огромное количество бактерий и вирусов. Достаточно 3-5 капель масла, добавленных в тазик с водой. Для других помещений подходят как цитрусовые, так и недорогие древесные масла (в частности кедра, пихты, эвкалипта). Принцип такой же — просто добавьте эфирное масло в воду. Для паркета, чтобы его не испортить, лучше предварительно растворить эфирное масло в небольшом количестве уксуса.

4 **Гладим белье.** Смешайте 2 капли масла лаванды с 1 чайн. ложкой спирта, добавьте 1 стакан воды и перелейте в бутылочку с распылителем. Лаванда не только прекрасно пахнет, но и отпугивает моль. Наносите смесь на чистое белье перед глажкой. Обязательно используйте в качестве растворителя спирт, чтобы на ткани не остались пятна. Не заливайте воду с эфирными маслами в утюг — это может привести к его поломке.

5 **Отпугиваем моль.** Накапайте 3-5 капель лавандового масла на небольшой кусочек ваты, положите ее в хлопковый платок, заверните и обвяжите сверху веревочкой, чтобы получился шарик. Повесьте его в шкафу с одеждой. Эфирное масло мяты отпугивает мышей. Поэтому, если вдруг у вас появились эти незваные гости, разведите 2 чайн. ложки эфирного масла мяты в 1 стакане воды и распылите в тех местах, где заметили мышей.

Тест на правильное эфирное масло. Капните каплю масла на белую бумагу и дайте высохнуть. Если на задней стороне листа остается жирное пятно-кольцо, масло не чистое (разбавленное). Исключение составляет сандал, ветивер, немецкая ромашка и пачули — они тяжелее и плотнее других масел.

Намотай на ус

ЭФИРНЫЕ МАСЛА НЕ РАСТВОРЯЮТСЯ В ВОДЕ, ПОЭТОМУ В ВЕДРЕ С ВОДОЙ БУДУТ ПЛАВАТЬ НА ПОВЕРХНОСТИ. ЕСЛИ ВОЛНУЕТЕСЬ ЗА ПАРКЕТ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО РАЗВОДИТЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО В СПИРТЕ ИЛИ УКСУСЕ.

Важные мелочи — Из почты «Айболита»

От читателей

Чёрствый хлеб пускаю в дело

Например, готовлю тертый хлеб с курагой. Четверть батона черствого ржаного хлеба нарезаю, подсушиваю в духовке и измельчаю в сухари. Стакан кураги промываю, заливаю холодной водой и настаиваю 3 часа. Протираю до пюреобразного состояния, добавляю к ней хлеб, 1,5 стакана сахара, лимонную кислоту и перемешиваю. Перед подачей блюдо заправляю взбитыми сливками, смешанными с 1 ст. ложкой сахарной пудры.

Фатима Н., Ингушетия

Если у вас остался рис

Добавьте к нему яйца, сахар, немного творога, ванилин. Перемешайте, выложите в смазанную маслом форму — и в духовку. Замечательная запеканка готова. А если остатки вареных макарон смешать с творогом, добавить сахар или варенье, перемешать, влить немного сметаны или йогурт — готов вкусный и сытный завтрак.

Амина, Адыгея

Я просто жить не могу без супчика...

Так как кафе у нас на работе нет, еду ношу с собой. Сначала наливала суп в стеклянную банку. Но к обеду все успевало сто раз остыть — невкусно. Поэтому купила себе маленький термос с широкой горловиной. В таком же мама в детстве оставляла мне обед. Преспокойно наливаю себе супчик в тарелку, никого не смущаю запахами из микроволновки и с удовольствием уминаю с цельнозерновой булочкой вприкуску. А недавно купила навороченный термос с двумя отделениями. Теперь у меня на обед еще и мясо или рыбка. Красота!

Алина, Краснодар

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 28

По горизонтали: 1.Зоопарк. 5.Огород. 8.Сметана. 14.Ложе. 15.Аэробика. 16.Йога. 17.Самум. 18.Свинг. 19.Кокс. 20.Официант. 21.Ажур. 24.Лепнина. 26.Лобзик. 28.Витрина. 29.Фьорд. 31.Секундомер. 32.Ручка. 35.Лицемер. 36.Швабра. 37.Ипполит. 39.Шифон. 42.Палас. 46.Спирит. 48.Указка. 50.Гербарий. 51.Шкатулка. 52.Крендель. 53.Стыковка. 56.Шоссе. 59.Ватин. 60.Надзор. 61.Осьминог. 64.Модистка. 68.Охапка. 72.Ребенок. 73.Копилка. 74.Мемориал. 75.Материк. 77.Солярка. 78.Наждак. 80.Землянка. 82.Алебастр. 85.Геракл. 86.Кварц. 87.Треск. 89.Трикотаж. 94.Приличие. 95.Апологет. 96.Закоулок. 97.Настил. 98.Дранка. 100.Аванс. 103.Пончо. 110.Избыток. 111.Вымпел. 112.Человек. 113.Канна. 115.Рассказчик. 116.Бастр. 118.Николай. 119. Амплуа. 122.Водолаз. 125.Шарф. 128.Литораль. 130.Ядро. 131.Лобио. 132.Евнух. 133.Миля. 134.Барометр. 135.Овин. 136.Отгадка. 137.Уайльд. 138.Тротуар.

По вертикали: 2.Оборотень. 3.Пресс. 4.Рифма. 6.Горнило. 7.Оригами. 9.Мания. 10.Тайга. 11.Нагрудник. 12.Замок. 13.Масть. 22.Диадема. 23.Оторопь. 25.Ассорти. 26.Лукошко. 27.Камбала. 28.Вершина. 29.Феликс. 30.Овца. 33.Чело. 34.Аттила. 38.Кротость. 39.Штиль. 40.Фугас. 41.Нарты. 42.Порыв. 43.Лейка. 44.Сусек. 45.Ландшафт. 47.Пикколо. 49.Колхида. 54.Танго. 55.Карма. 57.Рынок. 58.Судак. 62.Событие. 63.Минерал. 65.Сопилка. 66.Колорит. 67.Гримм. 69.Хамса. 70.Клика. 71.Салат. 76.Канва. 77.Сфера. 78.Нагар. 79.Калла. 80.Заварка. 81.Мерзлота. 83.Саркофаг. 84.Росчерк. 88.Пчела. 89.Тезка. 90.Искус. 91.Тулуп. 92.Жакан. 93.Бордо. 97.Натиск. 99.Алькор. 101.Викарий. 102.Невеста. 104.Отлучка. 105.Чичиков. 106.Жбан. 107.Отрасль. 108.Слобода. 109.Овес. 114.Анималист. 117.Траурница. 120.Моторка. 121.Увалень. 123.Злоба. 124.Пьеро. 126.Фляга. 127.Обыск. 129.Инжир. 130.Яхонт.

Каталог–2018

Название заболевания	№ газеты/ страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Алкоголизм	1 (5), 2 (2), 5 (4), 7 (7), 8 (16), 14 (4), 15 (4), 16 (3, 13), 26 (8,16)
Аллергия	10 (8), 11 (13), 13 (4), 14 (2, 3), 15 (2), 16 (7), 18 (3)
Анемия (малокровие)	10 (3, 14), 11 (14), 13 (14), 15 (14)
Головокружение	12 (6), 19 (11)
Головные боли, мигрень	4 (3), 8 (6), 14 (11), 18 (4, 9, 15), 19 (5, 11), 20 (9, 17), 22 (2), 24 (5), 25 (16)
Курение	1 (5, 13), 2 (13), 12 (2), 16 (6), 17 (7), 25 (17)
Деменция	6 (6)
Мерзнут ноги и руки	18 (15), 24 (17), 25 (2)
Наркомания	21 (15), 25 (8)
Отеки	3 (4), 19 (10), 20 (5), 21 (8), 23 (9)
Очищение организма	2 (5), 14 (6)
Обморок	23 (5)
Укрепление иммунитета	1 (4), 2 (5, 14), 6 (9), 7 (14), 9 (5, 8), 10 (11), 18 (4), 21 (3)
Усталость	22 (16)
Шизофрения	8 (8)
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА	
Аритмия	10 (5), 19 (2), 22 (4), 26 (7)
Инфаркт	2 (6), 8 (3), 12 (5), 14 (6), 15 (3), 17 (14), 26 (7)
Ишемическая болезнь	9 (5)
Кальциноз сердца	12 (5)
Кардиомегалия	24 (2)
Одышка	2 (8), 12 (5), 23 (3)
Стенокардия	1 (4), 7 (4), 12 (3), 19 (16)
Сердечный кашель, сердечный приступ	5 (2), 9 (3)
Сердечная недостаточность	6 (3)
Трансплантация сердца	23 (4)
Тахикардия	5 (4), 9 (4), 12 (5), 14 (7), 18 (4)
Укрепление сердца	4 (2), 7 (14), 14 (7), 22 (7)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА	
Атеросклероз	7 (4), 10 (14), 12 (5), 13 (8), 16 (4), 20 (3), 24 (3, 17)
Варикозное расширение вен	1 (5), 13 (2), 16 (5, 7, 13), 21 (3), 22 (17), 23 (4), 24 (7, 8)
Гипотония	11 (8), 19 (5), 24 (3)
Гипертония, гипертонический криз	1 (3), 2 (4), 4 (9), 7 (3), 12 (5, 8), 16 (8), 17 (3), 18 (9), 19 (5), 20 (16), 21 (16), 22 (16), 24 (5), 25 (5), 26 (16)
Инсульт	1 (2), 7 (3), 9 (5), 14 (6), 16 (7), 18 (4), 20 (5), 21 (4), 23 (3)
Лечебная гимнастика при варикозе	26 (5)
Очищение сосудов	12 (9)
Тромбоз	1 (4), 9 (3), 21 (4)
УХО, ГОРЛО, НОС	
Ангина	3 (4), 4 (13), 6 (13), 10 (13), 12 (8), 14 (4), 15 (13), 20 (15, 17), 22 (15), 25 (15), 26 (17)
Аденоиды	6 (8)
Гайморит	5 (3), 7 (13), 8 (3), 14 (7), 16 (8), 20 (7), 24 (9)
Искривление носовой перегородки	22 (7)
Кровь из носа, сухость в носу	5 (9), 7 (13), 8 (13)
Киста в носу	23 (5)
Ларингит	7 (14), 9 (4), 20 (7)
Потеря слуха	3 (4), 5 (9), 13 (3)
Ринит (насморк)	3 (4), 7 (14), 16 (8), 24 (3, 9)
Отит	1 (13), 3 (4), 4 (9), 6 (13), 9 (4)
Отопластика	4 (5)
Папиллома на языке	23 (6)
Складчатый язык	3 (13)
Тугоухость, ухудшение слуха	6 (13), 13 (7), 21 (8)
Тонзиллит	9 (5), 20 (7)
Фарингит	8 (2), 11 (13)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Шум в ушах	2 (6), 9 (3), 18 (15), 26 (9)
Этмоидит	13 (6)
БРОНХОЛЕГОЧНАЯ СИСТЕМА	
Бронхиальная астма	5 (6), 7 (8, 14), 10 (14), 13 (13), 17 (6, 14)
Бронхит	3 (3), 12 (3), 15 (14), 18 (16), 19 (16), 24 (8), 25 (3), 26 (3)
Гамартома	2 (6)
Кашель	4 (14), 7 (3, 8, 14), 13 (8, 13), 14 (14), 17 (6), 18 (5), 20 (2), 22 (16), 23 (3), 24 (8), 25 (4), 26 (3, 6)
Очищение легких	1 (5), 10 (7)
Пневмония	9 (4), 14 (7)
Туберкулез легких	11 (7), 14 (13), 16 (6), 20 (3), 23 (2)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
Вздутие живота	16 (9)
Дивертикулы сигмы, дивертикулез	10 (5)
Геморрой	1 (9), 5 (14), 7 (8), 14 (5), 15 (5), 18 (5), 20 (4, 7), 23 (5)
Гиперплазия слизистой желудка	20 (4)
Грыжа	3 (9), 9 (6), 13 (13), 21 (2)
Гастрит	1 (13), 2 (8), 4 (14), 5 (6), 7 (9), 8 (14), 9 (7), 16 (14), 17 (13), 18 (6), 20 (4), 22 (6), 23 (17), 25 (3)
Гастродуоденит	25 (17)
Диарея (понос), расстройство кишечника	4 (9), 5 (14), 7 (8), 18 (5), 19 (17)
Колит	16 (8)
Запор	9 (7, 13), 10 (14), 13 (4), 16 (13), 18 (5), 19 (6), 23 (17), 24 (16)
Очищение кишечника	2 (5), 18 (5)
Изжога, отрыжка	2 (8), 3 (9), 5 (3), 7 (3, 14), 12 (7), 16 (9), 18 (5), 24 (16)
Кровь в стуле	5 (7)
Метеоризм	12 (4), 22 (8)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Полип в кишечнике	7 (13), 9 (13), 24 (15)
Спазмы в животе	10 (5)
Стеноз привратника желудка	6 (5)
Язвенная болезнь желудка	2 (6), 3 (9), 4 (5, 14), 5 (6), 6 (4, 5), 8 (14), 11 (14), 13 (3), 16 (6, 9), 18 (6, 17), 20 (17), 23 (3, 8)
Эрозия пищевода	16 (9, 14)
ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ	
Желчнокаменная болезнь	1 (9), 2 (3), 7 (7), 8 (5), 11 (8), 15 (14)
Киста на печени	6 (7)
Очищение печени и желчного пузыря	6 (7), 13 (14), 15 (14), 18 (16), 20 (16)
Панкреатит	4 (4), 8 (14), 19 (4), 23 (3)
Перегиб желчного пузыря	3 (13), 13 (13)
Полип в желчном пузыре	18 (15), 20 (6,17)
Смещение органов	4 (3)
Стеатоз поджелудочной железы	15 (8, 14)
Холецистит	7 (7), 21 (6)
НЕРВНАЯ СИСТЕМА	
Агрессия у пожилых	3 (8)
Аутизм	25 (6)
Бессонница	3 (8), 5 (17), 7 (8), 14 (8), 21 (6), 22 (4), 26 (3)
Болезнь Альцгеймера	9 (2)
Депрессия	6 (8), 14 (3), 20 (5)
Ишиас (ущемление седалищного нерва)	3 (7)
Ипохондрия	21 (5)
Лечебная гимнастика при нейропатии	17 (9)
Невралгия	7 (8), 9 (4), 20 (5), 21 (9), 22 (7), 23 (15), 24 (8)
Невроз	2 (5), 3 (13)
Неврастения	7 (9)
Неврит слухового нерва	13 (7)

Название заболевания	№ газеты/ страницы
Нейропатия нижних конечностей	17 (9), 18 (8), 23 (15)
Рассеянный склероз	13 (7), 16 (7), 19 (8), 24 (5)
Стресс	21 (5), 22 (3)
Эпилепсия	5 (13), 14 (4), 17 (13)
Шизофрения	8 (8)
МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	
Болят почки	19 (3), 20 (15)
Гемодиализ	12 (13)
Гиперактивный мочевой пузырь	24 (5)
Камни в почках и в мочевом пузыре	3 (13), 6 (7), 7 (7), 8 (5), 14 (6, 14), 15 (7), 17 (8), 18 (9), 19 (6, 17), 21 (6, 16), 26 (4,16)
Киста почки	4 (2), 10 (13), 14 (13), 15 (13), 16 (13), 18 (4), 22 (9)
Нефрит, пиелонефрит	2 (3), 7 (7, 8), 8 (13), 23 (5)
НЕФРОПТОЗ	
Цистит	1 (9), 2 (11), 7 (7), 11 (7, 8), 17 (11), 20 (5, 7), 23 (5, 15)
Энурез	1 (13), 3 (11)
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	
Артрит, полиартрит	3 (3), 7 (5), 7 (8), 9 (3), 13 (8), 14 (5), 15 (7), 16 (2), 21 (6, 9, 15), 22 (9)
Артроз суставов	1 (6), 9 (7), 14 (8), 16 (5), 18 (7)
Болят суставы	1 (3), 2 (5), 3 (7), 4 (7), 5 (5), 6 (4, 9), 7 (5, 14), 8 (3, 7), 9 (8), 11 (7), 14 (14), 16 (5), 18 (4, 7, 8), 19 (9), 20 (5, 9), 22 (3, 16), 23 (6), 25 (7), 26 (5)
Болезнь Бехтерева	17 (9)
Болит спина	5 (5), 25 (7)
Вывих	22 (6)
Грыжа межпозвонкового диска	3 (7), 4 (7), 12 (13)
Косточка на большом пальце ноги	2 (5), 19 (5, 9), 21 (3), 23 (15), 24 (15), 25 (15), 26 (15),
Коксартроз	6 (13)

Название заболевания	№ газеты / страницы
Лечебная гимнастика на развитие гибкости	15 (6)
Немеют, мерзнут руки, ноги	12 (6), 17 (13)
Повреждение копчика	8 (7), 19 (9)
Пяточная шпора	3 (4), 5 (5), 6 (4), 10 (13), 11 (13), 12 (9, 13), 13 (13), 16 (13), 17 (13), 18 (15), 19 (15), 20 (15), 22 (15), 26 (15)
Остеохондроз	5 (5), 7 (4), 9 (7), 12 (9), 14 (5), 19 (9), 25 (7)
Остеопороз	3 (7), 7 (4), 8 (13), 15 (6), 24 (3)
Остеомиелит	22 (7)
Радикулит	1 (3), 9 (4), 12 (9), 14 (13), 15 (6), 24 (4, 8)
Ревматизм	6 (4), 7 (8), 9 (3), 13 (8), 17 (8), 18 (7)
Растяжение связок	6 (2), 11 (8), 16 (14)
Судороги	7 (5), 19 (9), 22 (3), 23 (17)
Цервикаго (шейный прострел)	12 (8)
ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ	
Аллопеция (выпадение волос)	9 (2), 16 (9)
Ожирение	7 (4), 9 (9), 18 (6)
Потливость	13 (13), 16 (6), 18 (15), 23 (3)
Подагра	8 (7), 10 (13), 13 (4), 14 (6), 21 (6, 17)
ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА	
Зоб	4 (6), 14 (3), 23 (5)
Нарушения функции щитовидной железы	13 (8)
Ожирение	24 (6), 25 (5)
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабет	2 (13), 3 (6), 4 (6), 7 (6), 8 (3), 13 (6), 17 (8), 19 (7), 22 (4), 26 (9)
Диабет и алкоголь	3 (6)
Контроль за сахаром при диабете	4 (9), 11 (14), 14 (5, 8) , 19 (7), 20 (5), 21 (6), 22 (4)
Трофические язвы	4 (5), 8 (7), 13 (8), 15 (7)
ОНКОЛОГИЯ	
Липосаркома	17 (6)
Меланома	15 (2)
Первые признаки рака	3 (5), 24 (8)
Рак желудка	3 (9), 9 (4), 11 (7)
Рак кишечника	1 (4), 18 (5)
Рак мочевого пузыря	5 (8)
Рак груди	11 (5), 19 (10), 20 (10), 22 (15), 24 (4)
Рак простаты	13 (11), 24 (12)
Рак при трансплантации донорского органа	23 (9)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)	10 (2)
Гепатит (A, B, C)	6 (7), 12 (14), 16 (11)
Геморрагический васкулит	6 (4)
Грипп	8 (2), 21 (2), 25 (4), 26 (3)
Герпес	2 (13), 3 (4), 17 (3), 20 (11), 23 (4)
Гельминтоз	13 (7)
Красная волчанка	3 (5), 24 (7), 26 (6)
Коклюш	22 (2)
Орнитоз	23 (8)
Пищевое отравление	12 (4)
Простуда (ОРЗ)	1 (3, 14), 2 (6), 3 (2, 3), 17 (6), 19 (9), 20 (2, 17), 21 (3, 5), 22 (9, 17), 23 (2), 26 (16)
Рожа	8 (13), 23 (15), 24 (15)
Сифилис	13 (10)
Чесотка	3 (5), 7 (8)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	
Астигматизм	6 (13), 24 (6)
Близорукость	1 (9)
Глаза слезятся	2 (6)
Глаукома, внутриглазное давление	1 (3), 11 (8), 18 (4), 20 (5), 22 (2), 24 (15)
Дальнозоркость	9 (5)
Дергается веко	9 (5)
Катаракта	3 (13), 4 (13), 6 (9), 10 (7), 12 (9), 14 (6), 18 (4), 19 (4), 20 (5), 21 (5), 22 (15), 26 (15)
Конъюнктивит	8 (6), 18 (4)
Макулодистрофия	3 (8), 20 (8)
Пучеглазие	8 (13)
Эмметропия	14 (7)
Ячмень	7 (14), 18 (9)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Альвеолит	1 (7), 21 (8)
Воспаление полости рта и десен	1 (5), 15 (8), 19 (8), 24 (7), 26 (15)
Зуб мудрости	19 (8), 21 (8)
Зубная боль	1 (7), 7 (9), 15 (8), 24 (3, 9)
Пародонтоз, пародонтит	1 (5, 7), 8 (6), 15 (3, 14), 18 (16), 22 (6), 23 (5)
Сухость во рту	6 (9)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Акне (юношеские угри)	7 (8), 20 (26)
Атерома	26 (15)
Бородавки	12 (7), 13 (14), 14 (8), 18 (15), 19 (15), 21 (15), 26 (3)
Веснушки, родинки	12 (21), 18 (3), 20 (15, 26)
Грибок на ногах	3 (8), 11 (4), 14 (6), 16 (6), 17 (8, 13)
Дерматит	22 (6), 25 (3)
Жировик	5 (6)
Кожный зуд	5 (13), 6 (13), 7 (9), 14 (13), 25 (15)
Лишай	11 (4), 14 (6), 19 (8)
Натоптыши, мозоль	23 (17)
Папилломы	12 (9), 26 (15)
Пигментные пятна	18 (3)
Панариций	9 (7)
Псориаз	4 (13), 8 (13), 10 (9), 14 (5), 20 (17)
Ожоги	3 (14), 12 (7), 14 (7), 15 (4), 26 (6)
Опрелости, пролежни	15 (3)
Сохнет кожа	11 (4), 23 (26)
Себорея	15 (6)
Склеродермия	14 (13), 16 (13)
Трещины на пятках	23 (5)
Фурункулы, чирьи, угри	2 (10), 4 (14), 8 (13), 12 (7), 14 (6), 15 (3), 17 (3), 18 (9), 23 (27)
Ушибы, ссадины, синяки	2 (6), 5 (6), 14 (3), 18 (4)
Экзема	3 (3), 14 (5, 6,), 15 (7), 21 (5), 22 (6), 23 (6), 25 (5)
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аднексит	21 (11), 25 (10)
Аборт	15 (10)
Бартолинит	2 (11)
Варикоз малого таза	14 (11)
Вагинальный зуд	16 (11), 24 (12)
Гонорея у женщин	20 (10)
Киста яичника, поликистоз	2 (11)
Контрацепция	5 (10), 13 (11)
Климакс	1 (11), 2 (11), 3 (11), 4 (10), 9 (11), 15 (10), 18 (10, 11), 20 (11), 22 (10), 23 (10), 26 (10)
Критические дни	17 (11), 18 (11), 24 (13)
Маточное кровотечение	16 (10), 23 (10)
Мастопатия	3 (11), 6 (10), 10 (10), 12 (8), 15 (10), 22 (10), 23 (10)
Миома, фиброма	1 (11), 7 (8), 9 (11), 15 (11), 16 (10), 18 (11), 21 (10), 22 (11), 26 (10)
Молочница	9 (10), 21 (11)
Опущение матки	26 (10)
Папилломы на шейке матки, полипы	9 (10), 23 (11, 15)
Сухость влагалища	1 (11)
Спайки в трубах	3 (11)
Фиброаденома	1 (10), 21 (10)
Удаление матки, груди	9 (11), 19 (10)
Эндометриоз	5 (10), 15 (11), 23 (11), 25 (10)
Эрозия	2 (11), 13 (10), 18 (11), 23 (11), 24 (13), 26 (11)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аденома предстательной железы	9 (10, 11), 13 (10), 17 (11), 24 (12), 25 (10)
Бесплодие (малоподвижность сперматозоидов)	14 (10)
Гонорея у мужчин	21 (11)
Варикоцеле	25 (13)
Искривление полового члена	13 (11)
Импотенция, улучшение потенции	2 (11), 4 (10), 8 (6), 13 (10), 16 (10), 18 (10), 20 (11), 21 (10), 23 (11)
Колликулит	23 (10)
Ожог полового члена	9 (10)
Папиллома на члене	6 (11)
Простатит	2 (11), 4 (10), 9 (11), 14 (10), 16 (11), 18 (10), 21 (10), 22 (10)
Половое воздержание	13 (10), 15 (10)
Эрекция	16 (11)
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Беременность	4 (11), 6 (11), 17 (10), 19 (12), 22 (11), 25 (11)
Мастит	4 (11)
Токсикоз	1 (10), 4 (11), 6 (10), 17 (10)
ЭКО	4 (11)
ПЕДИАТРИЯ	
Ангина	5 (13)
Атопический дерматит	14 (9), 20 (13), 24 (11)
Артрит ювенильный	21 (12)
Аллергия, диатез	11 (11), 12 (11), 20 (12)
Аутизм	4 (13)
Аденоиды	2 (10), 26 (12)
Болит живот	11 (11), 22 (13)
Болезнь Нотта	9 (13)
Болезнь мозга	26 (13)
Бронхит	2 (10), 8 (10), 24 (11)
Гиперактивность	8 (11)
Гемангиома	22 (13)
Детские неврозы, истерика	7 (10), 10 (11), 14 (9), 24 (11), 26 (12, 13)
Диабет у малыша	15 (9), 22 (11)
Дисплазия	22 (13)
Заикание	9 (13)
Кариес	12 (11)
Киста Беккера	23 (13)
Киста головного мозга	8 (10)
Колики	3 (10)
Кифоз, кривошея	1 (13), 20 (12)
Мышечная гипотония	7 (10)
Мастоцитома	18 (12)
Молочные зубы	23 (13)
Рахит	12 (10)
Половое созревание подростков	8 (11), 18 (13)
Порезы, ранки	14 (9), 23 (5)
«Ручной» ребенок	11 (11), 21 (15)
Стеснительность	21 (13)
Энурез	12 (11), 18 (13)

Гороскоп с 30 января по 12 февраля

Набираем жирок, чтобы не замёрзнуть!

ОВЕН Каждый день начинайте со слов «Доброе утро!». Если некому их сказать, подойдите к зеркалу и пожелайте себе удачи и сил, чтобы справиться с делами, которые запланировали. На обед не забывайте есть суп — он насытит и согреет. Зимой это особенно важно. И еще организму для защиты от гриппа и простуд нужно мясо — не менее 100 г в день. Какое — дело вкуса.

ТЕЛЕЦ Наступают перемены. Это поначалу может сбить с толку. Но что бы ни случилось — все к лучшему. Главное, помните: не гоняйтесь за счастьем, оно найдет вас само. А если из-за переменчивой погоды заболит голова, подставьте руки под горячую воду, потом приложите влажные ладони к лицу и шее — так снимите спазм сосудов.

БЛИЗНЕЦЫ Вы в отличной форме, в прекрасном настроении. У вас много сил и ценных идей. Но лень мешает сделать жизнь полноценной и насыщенной. Преодолейте этот недостаток — встаньте с дивана! О здоровье: в ближайшие две недели поберегите почки. Поможет в этом крапива. Ежедневный стакан чая с добавлением щепотки крапивы принесет большую пользу.

РАК Пока не поймете, что для вас важнее, постоянно будете разменяваться по мелочам. Чтобы куда-то прийти, нужно знать, куда идешь. Обозначьте главные цели и двигайтесь к ним. Пусть медленно, но верно. Возможно, хаос в душе — следствие банальной бессонницы. Спите столько, сколько требует организм. Именно сон в ответе за ваши поступки и решения.

ЛЕВ Гоните прочь мысли, которые делают вас несчастным. Делайте только то, что нравится. Встречайтесь с людьми, с которыми легко и хорошо. И тогда каждый прожитый день будет радовать. О здоровье: перед выходом на улицу смазывайте нос оксолиновой мазью или хозяйственным мылом: они не дадут вирусу проникнуть в организм.

ДЕВА Ритм жизни ускорится, поэтому постарайтесь избежать стрессов. Они — основная причина гипертонии. Лучшее средство от них — доброжелательность. Встали утром — улыбнитесь. Просто так! Чаще отдыхайте и думайте о приятном. А если вам будет хорошо, то и ваши близкие внакладе не останутся.

ВЕСЫ Займитесь генеральной уборкой, наведите порядок в своем жилище. Пыль — прибежище нечистой силы, поэтому тщательно избавляйтесь от нее. Чем больше порядка в вашей квартире, тем больше порядка будет и в жизни. И чаще гуляйте! Свежий воздух, размеренный шаг, спокойное дыхание — лучшая тренировка для сердца и сосудов.

СКОРПИОН Вы будете напоминать сосуд с гремучей смесью — страсть и эмоции завладеют вашим разумом. Захочется кого-нибудь «ужалить». Постарайтесь не допустить, чтобы они вырвались наружу, как джин из кувшина. Чтобы вернуть спокойствие, хватайте тетрадь и выводите линейки, клеточки и кружочки до состояния безразличия. Очень помогает — успокаиваются нервы.

СТРЕЛЕЦ У каждого человека своя судьба, которая его ведет. Надо просто держать ухо востро, видеть все, что происходит, и тогда не упустите свой шанс. Жизнь сама направит по нужному пути. И помните: зимой никаких диет! В холода нужен полноценный горячий завтрак. И вообще голодать нельзя. Зимой можно смело набирать жирок, чтобы не замерзнуть.

КОЗЕРОГ Не исключено, что придется столкнуться с чьей-то гордыней. Не спорьте и ничего не доказывайте. Найдете в себе силы промолчать — окажетесь в выигрыше. Хороший совет для улучшения здоровья: если постоянно простужаетесь, оставьте на подоконнике бокал красного вина. В течение недели утром делайте по одному глотку. Луна наделит напиток целебными свойствами, и он поможет избавиться от хворей.

ВОДОЛЕЙ Будьте внимательны, иначе приключения сами вас найдут. На работе тоже старайтесь концентрироваться на том, что делаете, чтобы не пришлось исправлять ошибки. Потерпите немного, а потом с чистой совестью можете расслабиться и витать в облаках. Кстати, хотите, чтобы ваш дом всегда был полной чашей? Утром подметите пол новым веником, к ручке которого привязан колокольчик, — он приманит удачу.

РЫБЫ Возможно, из-за недостатка солнечного света появятся апатия, усталость. И даже те дела и люди, которые раньше приносили радость, будут раздражать. Не вешайте нос! Все плохое рано или поздно заканчивается. Принимайте ванну с морской солью. Добавьте в воду по 3 капли эфирных масел эвкалипта и лаванды. И жизнь снова заиграет яркими красками.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

В следующем номере читайте:

- ✓ **Чтобы не было запора** КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ НА УНИТАЗЕ.
- ✓ **Лечебная гимнастика** ПРИ НЕЙРОПАТИИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.
- ✓ **Опасна ли эта болезнь** РЕВМАТИЗМ СУСТАВОВ.

ЖЕНЬШЕНЬ – ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

ВНИМАНИЕ!
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ!
ВАШ ПОДАРОК:
«ЖЕНЬШЕНЬ – СИЛА ЖИЗНИ»

АЗ АЛФАВИТ ЗДОРОВЬЯ

Компания «Алфавит здоровья», реализующая натуральную оздоровительную продукцию из Алтая, приглашает к участию в программе по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия.

«ЖЕНЬШЕНЬ - СИЛА ЖИЗНИ».

ИП Филин Александр Сергеевич
ИНН: 571702288573 ОГРН: 318574900015104

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 23.02.2019 г.

1. позвоните по телефону горячей линии: **8-800-555-13-36** (звонок бесплатный)
2. назовите уникальный промокод акции **0596**
3. получите пробный курс «Женьшень-сила жизни» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Доставка почтой России за счет организатора

Мы настолько уверены в качестве своего продукта, что предлагаем вам попробовать его совершенно бесплатно!

ПОДАРОК

Существует ли на свете средство, эффективное одновременно при нехватке железа и проблемах с сосудами, повышенном сахаре и половом бессилии, сердечно-сосудистых отклонениях и множестве других опасных недугов? Да, в основе такого средства лежит корень жизни – **женьшень**.

Сегодня ученые с уверенностью могут сказать, что женьшень **действительно продлевает жизнь, молодость и здоровье**. Он способен заменить многое из домашней аптечки, ведь его мощное целебное воздействие охватывает сразу все функции организма.

Природа создала **женьшень** настолько совершенным для пользы человека, что нашей основной задачей стала разработка оптимальной формы препарата на его основе для лучшего усвоения всех его полезных свойств. И такая форма была найдена! Мы разложили биомассу женьшеня на тончайшие наноструктуры, получив высокоэффективный витальный фитокомплекс **«ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ»**.

Витальный комплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ» взял от природы все, чтобы мгновенно изменить вашу жизнь к лучшему!

РЕКЛАМА 000073
Главный технолог-разработчик комплекса «Женьшень – сила жизни» Русских И.В.

* Акция действует с 23.01.2019 до 23.02.2019 г. Организатор акции ИП Филин А. С. Количество подарков ограничено. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве продукции, участвующей в акции, уточняйте по телефону.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **130699** экз. Заказ **54**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 23.01.2019 г.
Подписано в печать 16.01.2019 г. в 13.30.
По графику в 14.00.

Общий тираж 149 699 экз.
Объем 8 п. л.
16+